

## PSYCHOLOGIES

3

ТЕСТА

**АНДРЕЙ КУРПАТОВ**  
о духовных практиках  
и нехватке нехватки

**РЕШЕНИЯ,**  
КОТОРЫЕ  
**МЕНЯЮТ**  
ЖИЗНЬ

- дружить с собой
- преодолеть страх
- стать богаче

ISSN 1817-4582

22012

9 771817 458209



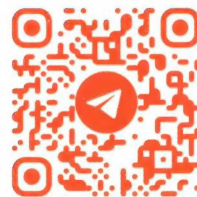


НАПОЛНЯЕТ КОЖУ СИЯНИЕМ  
ОКАЗЫВАЕТ АНТИОКСИДАНТНОЕ ДЕЙСТВИЕ  
БОРЕТСЯ С МОРЩИНАМИ  
ВЫРАВНИВАЕТ ТОН



NANOTECH

Активные ингредиенты,  
инкапсулированные в липосомы,  
глубоко проникают в кожу и  
работают еще эффективнее



@SESDERMA\_RUSSIA



sesderma<sup>x</sup>  
listening to your skin

# C-VIT

## ТЫ ИЗЛУЧАЕШЬ СВЕТ





000 «ТЕ». ИНН 7708279377. Реклама. Товар сертифицирован. Парфюмерная вода «Золотой Эльф». 100 мл. LES CONTES







*Elfe d'or*  
*Bois de rose*

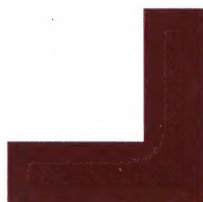


[www.lescontes.fr](http://www.lescontes.fr)

*Les Contes*







Правда в том, что у меня нет универсального рецепта на все случаи жизни. Мы – разные, и жизненные ситуации у нас – тоже разные. Потребности, мотивы, ожидания у одного человека – одни, а у другого – другие. Поэтому теряюсь, если кто-то вдруг спрашивает меня: «Что мне делать со своей жизнью?» Я не знаю. Сначала вы должны сами себя спросить – для чего? Для чего вам вообще делать что-то со своей жизнью, какова цель? Что вы ищете, что хотите обрести? И если вы знаете или хотя бы предполагаете это где-то внутри самих себя, я смогу вам помочь.

Тысячелетиями человечество создавало мифы, легенды, сказания, притчи... И главный сюжет в них всегда – «путь героя». Что такое этот «путь»? Это путь к себе, а точнее – путь создания себя. Конечно, человеку свойственно хотеть всего и сразу. Но, к сожалению, это так не работает. Мы сначала должны вырасти из себя, и только тогда мы становимся собой.

Нас формирует культура, масс-медиа, родители, «значимые другие». И это не мы – это «Матри-

ца», созданная случайным, по сути, стечением обстоятельств. Окажись вы в другой культуре, получи вы другой опыт, будь у вас другие родители, вы оказались бы в другой «Матрице» и вели бы другую жизнь.

Но кто в таком случае вы сами? Вот этот вопрос и ведет нас по «пути героя».

Каждый стресс, психологическая проблема, наш внутренний комплекс – это сигнал к действию. И мы действуем – кто-то бежит, кто-то нападает, кто-то замирает. Это нормальные биологические реакции – инстинкт. Впрочем, в наших «матрицах» он работает из рук вон плохо. В результате: неврозы, тревога, депрессия, навязчивости, панические атаки, отчаяние, суициды, расстройства пищевого поведения и сексуальные расстройства. Имя им легион...

Все это, конечно, можно вылечить. Вылечить и жить дальше – до следующего испытания, а потом еще одного и следующего. Это тоже путь, и тоже по-своему героический. Но путь трагического героя. К сожалению, большинства из нас. И только в том случае, если «сигнал к действию»





GIARDINO  
Benessere



РЕКЛАМА. ООО "НЕВАЛАН" ОГРН 5067847414608. 198095, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, МИТРОФАНЬЕВСКОЕ ШОССЕ, Д. 2, К. 9, ЛИТ. В. ПОМЕЩЕНИЕ №85

ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ПРЕМЬЕРА  
rivegauche.ru rivoli.ru 8 800 333 20 20

Rivoli  
Perfumery

**РИВ ГОШ**  
ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА





вы воспринимаете не как удар судьбы, а как возможность, он становится для вас «Зовом».

У меня был такой Зов бытия тридцать лет назад. Поздним вечером я, тогда еще совсем юный курсант Военно-медицинской академии – уставший от запредельных психологических нагрузок, переживающий внутренний кризис, – шел, гремя ключами, по темным и пустым коридорам клиники психиатрии...

Вдруг распахнулась дверь, глядящая в темноту одной из бесчисленных лестниц кафедры, и я увидел перед собой Олега Николаевича Кузнецова. Олег Николаевич был самой настоящей легендой. Когда-то он в Звездном городке проводил психологическую подготовку первых космонавтов, исследовал феномены одиночества, изоляции, адаптации к непривычным условиям существования, стал учителем для целой плеяды выдающихся профессоров, создал новое направление в психотерапии – библиотерапию.

– Ты Андрюша Курпатов? – спросил меня худощавый седой старик с взъерошенными волосами и в белом халате, неловко натянутом на старый пиджак с неправильно застегнутыми пуговицами.

Правда, он был словно не от мира сего. Но, несмотря на всю эту внешнюю несуразность, он покорежился пронзительным, глубоким, одновременно и сострадающим, и любопытствующим взглядом.

– Да, Курпатов... – растерянно протянул я, пытаюсь понять, кто со мной говорит.

– Ага! – улыбнулся Олег Николаевич, которого я тогда видел впервые. – Посчитай количество слов «истерия» в романе «Братья Карамазовы». И, кивнув мне, Олег Николаевич исчез за следующей дверью. А я отправился в расположение роты, повторяя про себя раз за разом: «истерия, истерия, братья Карамазовы, Карамазовы»... Что

бы это могло значить? Что делать? Неужели это был Кузнецов?! Он дал мне задание?! Не может быть!

Все мы проходим через травмы и жизненные испытания. Когда-то в этой же самой клинике, о которой я рассказываю, таким же первокурсником академии оказался Володя Бехтерев. Пройдут годы, и он возглавит эту кафедру, а тогда был ее пациентом.

Выдающийся психиатр Иван Алексеевич Сикорский – лечащий врач Бехтерева и впоследствии его учитель – поставит Володе диагноз «острое полиморфное психотическое расстройство», а спустя годы назовет Владимира Михайловича «выдающимся ученым нашего времени».

Да, Зов бытия – это не самая приятная штука, но, знаете, оно того стоит.

Спустя пять лет после той памятной для меня встречи я уже написал свою первую монографию – «Философия психологии», и посвятил ее Олегу Николаевичу. И вот уже тридцать лет продолжаю работу, которая началась тогда – с той случайной встречи в коридоре клиники психиатрии.

Олег Николаевич научил меня озадаченности – духовной практике, лежащей в основе всякой осмысленной жизни. Во всех философских и религиозных системах присутствует мотив вопросов без ответа – пойдешь туда, не знаю куда, найди то, не знаю что. Это про путь героя, про обретение себя – того, чего еще нет, но что появится тогда, когда ты пройдешь свой путь.

Состояние озадаченности – вот то, что нам следует создавать в себе.

Надеюсь, что и созданный нами в сотрудничестве с командой экспертов номер Psychologies чем-то вас озадачит, заставит обернуться на самих себя и, возможно, услышать свой Зов.

**АНДРЕЙ КУРПАТОВ**







КРЕМ № 3



ЗАЩИТА  
И ВОССТАНОВЛЕНИЕ БАРЬЕРНЫХ  
ФУНКЦИЙ ЭПИДЕРМИСА  
ИНТЕНСИВНОЕ ПИТАНИЕ  
И УВЛАЖНЕНИЕ\*  
УВЛАЖНЕНИЕ КОЖИ  
В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ  
ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИ  
ПРОТЕСТИРОВАНО



e 43 ml

**ОСЕНЬ И ЗИМА  
БЕЗ СУХОСТИ!**

Реклама. ИП Халибуллин И.Г. ОГРН 320169000095025  
420080, Республика Татарстан, г. Казань, Волгоградская, д.3, кв.24

- ✓ глубокое увлажнение\*
- ✓ интенсивное питание и защита\*
- ✓ улучшает упругость и эластичность\*
- ✓ восстанавливает кожу после косметических процедур\*
- ✓ для кожи, склонной к сухости, чувствительности, шелушениям, покраснениям\*
- ✓ дерматологически протестирован\*

\* на основании клинических исследований.  
Заключение №NSP 091327 от 05.12.2019г.



Золотое Яблоко



master-om.com









*Magus*



*Les Contes*



[www.lescontes.fr](http://www.lescontes.fr)

EXCLUSIVE  
DUTY FREE



# Я принимаю решение

1	2	3	4	5	6
ПРЕОДОЛЕТЬ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА	Ценить пороки	Не быть жертвой	ДАТЬ СЕБЕ ВОЛЮ	ДУМАТЬ ПРАВИЛЬНО	Стать себе лучшим другом
с.18	с.20	с.22	с.24	с.28	с.34



В этом номере, основываясь на личном и профессиональном опыте наших авторов, героев и экспертов, мы собрали 12 идей, которые уже помогли кому-то изменить жизнь к лучшему. Мы предлагаем вам примерить на себя эти возможности.



**ПОБЕДИТЬ  
СТРАХ ПОТЕРЬ**  
▼  
**с.38**

**Беречь  
свои  
границы**  
▼  
**с.41**

**ПРАКТИКОВАТЬ  
БЛАГОДАРНОСТЬ**  
▼  
**с.46**

**Завести  
полезные  
привычки**  
▼  
**с.50**

**ЗАРАБАТЫВАТЬ  
БОЛЬШЕ**  
▼  
**с.54**

**Получать  
гормоны  
счастья**  
▼  
**с.78**



Ваши вопросы эксперту Максиму Пестову задает  
координатор рубрики Ольга Сувчинская.

## Зачем я поменяла имя?

«Однажды в поворотный момент своей судьбы я решила поменять имя и из Евгении превратилась в Наталью. Вначале просто называла себя так, когда мы с подругой знакомились с парнями. Подруга иногда сбивалась и звала меня Женей, но потом привыкла. Через полгода я поменяла имя в паспорте, мне оно кажется более женственным и мелодичным. Правда, теперь не знаю, как сказать об этом родителям. К тому же Наташей зовут мою младшую сестру...»

Наталья, 33 года

Наталья, вы приняли серьезное решение и даже закрепили его официально, значит, оно было обдуманное и неслучайное. Но теперь вы опасаетесь сообщить об этом родителям. Почему? Попробуйте представить себе предстоящий разговор – какие образы у вас появляются? Как, по вашему мнению, родители воспримут новость: будут недовольны вашим решением и будут вас стыдить, ругать или заставлять его поменять? Вы можете вспомнить, как родители относились к вашей инициативе, если она расходилась с их ценностями: поддерживали ее или упрекали вас за несоответствие их ожиданиям. Или вспомнить, как в детстве вам хотелось в чем-то быть похожей на младшую сестру или «забрать» у нее то внимание, которое родители уделяли ей... Отнеситесь внимательно ко всему, что приходит в голову. Иногда промелькнувшие, как будто незначительные, мысли открывают доступ к самому главному: так работает наше бессознательное. Когда вы поймете, что конкретно вызывает у вас тревогу, вам станет понятней, как провести разговор безопасно для вас и для отношений с родителями и сестрой.



## Максим Пестов

Психотерапевт,  
психиатр-нарколог,  
системный семейный терапевт,  
гештальт-терапевт, супервизор  
и преподаватель гештальт-терапии.

## Меня сглазили?

«Родители умерли, и меня воспитывала папина сестра, но начала попрекать, и сейчас я на съемной квартире с двумя девушками. Отношения с мужчинами не длятся долго, хотела родить ребенка – выкидыш. Часто простужаюсь, чувствую себя слабой, а врачи говорят, здоровье в норме. Недавно соседка гадала, вышло, что меня сглазили. Снимать сглаз? Но там мошенников полно! Что делать, не знаю...»

Дина, 25 лет

Дина, понимаю, что есть соблазн переложить ответственность за происходящее в жизни на внешние факторы. Дескать, стоит устранить сглаз, и проблемы исчезнут. Боюсь, такая позиция погружает вас в переживание беспомощности. Сложнее, но и эффективнее попробовать понять, каким образом вы можете вернуть себе переживание агентности – активного участия в собственной жизни. Общая слабость на фоне физического благополучия может указывать на то, что ваше тело реагирует на внутренние конфликты, связанные с неудовлетворенностью отношениями, достижениями, окружением. Переживаете ли вы свою жизнь как ваш свободный выбор или ощущаете принужденность к определенным занятиям? Есть ли у вас друзья и знакомые, которым вы доверяете? Какие опоры вы можете найти? Ответ на вопрос «что делать» состоит в том, чтобы начать самой действительно заботиться о себе. Это может оказаться не очень просто, но это дело привычки, а начать можно в любой момент.



## НОВИНКА

**F E M E G Y L<sup>®</sup>**

PROFESSIONAL SKIN CARE

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ



Реклама, ООО «Диарис Центр», 142800, Россия, Московская область, г. Ступино, село Старая Ситня, километр 5-й (автодорога Ступино-Малино тер.), вл. 1, стр. 1. Тел.: +7 (495) 781-92-03. ОГРН 1067746306495, WWW.FEMEGYL.RU



природные активные ингредиенты  
в высоких концентрациях



уникальные технологии  
и рецептуры



высочайшее  
качество продукции

СДЕЛАНО В РОССИИ



**ИНСТИТУТ**  
пластической хирургии  
и косметологии

РАЗРАБОТАНО НАУЧНОЙ ЛАБОРАТОРИЕЙ WDS И ИНСТИТУТОМ  
ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ И КОСМЕТОЛОГИИ

FEMEGYL.RU





Ваши вопросы эксперту Екатерине Мурашовой задает координатор рубрики Марина Смагина.



## Екатерина Мурашова

Детский и семейный психолог, преподаватель.

Автор книг «Ваш непонятный ребенок», «Все мы родом из детства».

## Сын повторяет пугающие новости

**Мой 10-летний сын Артем находит агрессивные новости в Сети и вечером повторяет, где и сколько людей пострадало. Причем без тени сочувствия. В семье мы не привыкли обсуждать происходящее. Подскажите, как построить такой разговор?** Рената, 35 лет

В вашей семье не принято обсуждать происходящие события. Поэтому 10-летний Артем сам ищет новости, обдумывает их и вечером воспроизводит «без тени сочувствия». Он не знает, каким источником доверять и как реагировать на происходящее. Семья учит простым вещам: как высмаркивать нос, вытирать попу, как есть: ножом и вилкой или руками (например, плов в Средней Азии). Но мы забываем, что ребенка надо обучить и сложным вещам. Например, что делать, когда сталкиваешься со смертью. В результате многие взрослые не знают, что сказать в ответ на слова «У меня неделю назад скончался брат». В традиционных религиозных обществах учили детей говорить о Боге, обсуждали экзистенциальные вопросы. Вы сейчас можете обучить сына не только простым, но и сложным вещам. Сесть вместе за ноутбук и сказать: «Давай посмотрим, как искать достоверную информацию в Сети. Я покажу тебе, как это делаю я». Отец пришлет ссылки на аналитиков, которым доверяет, а бабушка расскажет, например, что читает новости, но не смотрит фотографии, потому что плачет от них. И вот у ребенка уже есть три стратегии. Зная о них, он создаст свой способ воспринимать информацию и выражать свои чувства. Обсудите новости вместе. Так вы проявите свое отношение к происходящему и сможете подсказать, как об этом можно говорить. Поддержите ребенка и скажите, что вы готовы помочь и он может обсуждать с вами все, о чем узнает из Сети или еще откуда-то.

## У дочери не проходит усталость

**Последние три-четыре месяца моя 16-летняя дочь Настя начала очень много спать. Встает утром и говорит: «Я устала от этой жизни». Приходит из школы и сразу засыпает. Почему она из жизнерадостной пестуны превратилась в уставшую молчунью?** Анна, 45 лет

Сонливость и усталость могут быть симптомами постковидного расстройства, поэтому прежде всего посетите педиатра, эндокринолога и невролога. Если медицинских проблем не обнаружится, задумайтесь о том, что могло произойти в жизни вашей дочери накануне кризиса. Возможно, ее «накрыла» идея о том, что жизнь не имеет ценности и все мы умрем. Значит, пришло время поговорить о том, как все устроено в мире. Возьмите в помощники процесс перерождения невзрачной куколки гусеницы в прекрасную бабочку. И на ее примере расскажите, что есть детство, потом оно заканчивается, наступает метаморфоз, а за ним – взрослая жизнь. Вместе вы можете обнаружить, что ваша дочь как раз сейчас находится в метаморфозе: ребенок умер, а взрослый еще не родился. Кстати, поступление в институт, о котором сегодня так много говорят учителя и родители, — это цель личинки. Взрослый может задумываться о том, как стать врачом, художником, или, скажем, завести большую семью и жить на ферме. А поступление в институт или училище — лишь средство к осуществлению задуманного. Помогите дочери понять, что она больше не третьеклассница, которая пишет красивым почерком. Детство закончилось. Теперь время обдумать и в будущем осуществить цели «взрослой бабочки».



# LIBRE DERM

LABORATORIES



- 1** ТОНИЗИРУЮЩИЙ  
УХОД  
Увлажняющий  
гиалуроновый  
тоник
- 2** ИНТЕНСИВНЫЙ  
УХОД  
Увлажняющая  
гиалуроновая  
сыворотка-активатор

- 3** ОСНОВНОЙ  
УХОД  
Увлажняющий  
гиалуроновый крем  
для лица, шеи  
и области декольте  
+  
Крем для кожи  
вокруг глаз

## ГИАЛУРОНОВЫЙ СТАНДАРТ УВЛАЖНЕНИЯ

**АЛЬФОНСО РОМЕРО ДЕ ЛА ТОРРЕ**  
Директор по качеству международной  
лаборатории LIBREDERM







## МАРИНА МЕЛИЯ

Профессор психологии,  
коуч-консультант,  
автор бестселлеров  
«Хочу – Могу – Надо. Узнай  
себя и действуй!», «Метод  
Марины Мелия. Как усилить  
свою силу».



# Преодолеть обстоятельства



Радость преодоления» звучит как оксюморон, сочетание несочетаемого, но преодоление действительно может приносить радость. И тот, кому знакомо это переживание, ищет поводы, чтобы снова пройти через испытания. По существу, это – так называемая экзистенциальная радость. Она помогает нам развиваться, двигаться в сторону истинного «Я». Мы вступаем в конфликт с обстоятельствами, и делаем этот шаг по собственной воле, без принуждения, а иногда вопреки давлению окружения. Мы опираемся на сопротивление, как серфингист опирается на волну, которая идет против него.

Все судьбоносные решения в своей жизни я принимала именно так – против течения, когда окружение либо крутило пальцем у виска, либо прямо говорило: «Ты совершаешь ошибку». Мой самый сильный опыт преодоления – это собственный бизнес с нуля. Мне был 51 год, и я уходила из большой консультативной компании, оставив должность генерального директора. Я приняла такое решение, потому что мое видение стратегии



развития психологической работы отличалось от видения моих партнеров. Конечно, было немного страшно. Но также было ощущение радости и полноты жизни. Много раз я видела, как и у моих клиентов, которые принимали решение сопротивляться, жизнь не просто менялась, но становилась ярче, насыщеннее, интереснее. Радость преодоления складывается из нескольких «кирпичиков».

Во-первых, к нам приходит облегчение, когда мы делаем решительный выбор. Этому предшествует сложная ситуация, в которой нет однозначно хороших вариантов. Нас гнетут сомнения, неопределенность и стресс разъедают душу. Но как только мы решаемся и «сжигаем мосты» – например, уходим с работы «в никуда» – мы испытываем подъем.

Во-вторых, само движение, сам процесс преодоления содержит в себе много радости. Мы чувствуем прилив энергии, что-то происходит с нами буквально на физическом уровне. Нас подхватывает поток, мы действуем.

И в-третьих, когда мы достигаем цели, мы счастливы: мы смогли! Даже если речь идет не о самых высоких задачах. Не было сил убираться в квартире, но мы собрали волю в кулак и навели порядок – и в квартире чисто, и самооценка рванула вверх. Некоторые будто созданы для преодоления, им не надо объяснять, в чем радость, им хорошо знакомо вот это «я смог, я молодец». Другие устроены иначе. Что делать, если мы не верим в свои силы? Стоит взять на вооружение несколько правил, которые расширят наши возможности.

**1. Относиться к себе бережно.** Не обязательно превращать свою жизнь в сплошное страдание. Не стоит думать, что ценится только то, что дается через «не могу», – это не так. Если мы хотим заниматься физкультурой и не можем преодолеть лень, можно подобрать такой вид спорта, который будет в радость. Если мы понимаем, что нужно больше играть с ребенком, но делаем это с неохотой, нужно найти занятие, которое обоим будет интересно.

**2. Принять реальность такой, какая она есть, со всеми ее рисками.** Нужно продумать худший сценарий и план действий на этот случай, подстелить соломку, позаботиться о подушке безопасности. Обычно мы боимся представлять негативные исходы, но если сделать это, то тревога уменьшится. У нас появится чувство, что мы справимся при любом развитии ситуации. В моем случае я думала: «Если не получится создать компанию, буду заниматься частной консультативной практикой».

**3. Отмечать даже маленькие шаги на пути преодоления.** Когда я решила основать собственную компанию, у нас не было помещения (мы работали в моей квартире), не было названия, не было клиентов. Но мы отмечали каждый шаг, приближающий нас к большой цели: подали документы на регистрацию – отметили; пришел первый клиент – отметили; нашли комнату под офис – снова есть повод для праздника. Так мы вносили радость в нашу маленькую группу из пяти человек. И главное, мы помнили, зачем сделали этот выбор.

**4. Начать с малого.** Не у всех энергия бьет фонтаном при первых признаках трудностей. Людям более или менее осторожным можно потренироваться на небольших, не самых рискованных испытаниях. Так мы набираемся опыта успешного преодоления, приобретаем вкус к напряжению сил и последующей эйфории от победы. После этого, возможно, захочется пробовать снова и снова, а дальше мы сможем принимать более серьезные вызовы и более уверенно строить свое будущее.




**АЛЕКСАНДР  
ЦЫПКИН**

Писатель, сценарист

# Ценить пороки

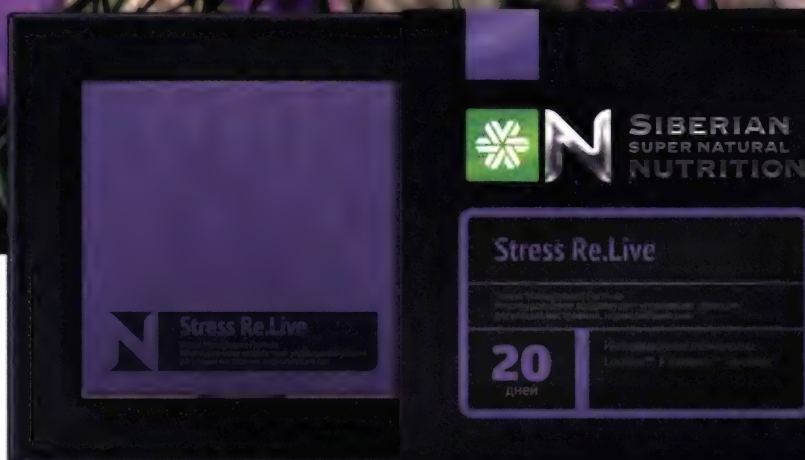
**Р**ешения, которые повлияли кардинально на дальнейшую жизнь? Ну, начнем с решения родиться у этих родителей и в это время. Нет, ну вы что, правда думаете, что это они так удумали без меня? Конечно, я сам все определил. Дальше были еще десятки важных решений, но, конечно, ключевое, если мы говорим о профессиональной карьере, – это идея издать первый сборник. Сразу скажу: причина всему – жадность, и я сейчас не о банальных деньгах. Речь о какой-то вселенской скардености и системной алчности. Попробую разъяснить. Ради развития социальных сетей я написал несколько зарисовок из своей жизни, а потом и пять или шесть рассказов. Тоже, надо отметить, весьма коротких. Подписчикам они понравились, а некоторые начали прогулку по Сети. Мне было приятно, и я практически в ежедневном режиме стал вешать что-то на своих страницах. Полились комменты, репосты, но... меня не покидала мысль, что мои, как мне казалось, исключительно бессмертные тексты живут один, ну максимум два дня. Посты ведь такие мотыльки, порхают один день, ярко проваливаясь в небытие. Такими мотыльками – миллиардами плохих, средних, хороших и блестящих текстов – заполнена Сеть. И если срок жизни плохой и гениальной книги может отличаться на века, то с текстами в социальных сетях ситуация до обидного равная. Да, некоторые потом ходят по интернету, но скорее напоминают привидений. Чаще всего мы или не знаем автора, или его фамилия нам ничего не говорит. Такая ситуация меня абсолютно не устраивала. Меня так просто в мотылька не превратишь.

Для начала мне пришла в голову здравая идея: собрать рассказы в одном месте, чтобы хоть на флешке сохранились. Именно ей я поделился с Денисом Котовым, совладельцем «Буквоеда». Он поинтересовался, почему я не хочу издать книгу. Я, как и всякий обыватель, считал издание книги действием мистическим и с организационной точки зрения невозможным. Денис посмеялся и отправил меня к Сан Санычу из «Астреля» (АСТ). Тот, что меня еще более удивило, сообщил, что мне даже заплатят. «Только, – сказал Сан Саныч, – имеющихся текстов мало». И я срочно наступал по клавишам еще. Так появились «Женщины непреклонного возраста», которые в 2020 году по версии My Book стали самой популярной русскоязычной книгой. Мораль – цените свои пороки. Меня на волну подняла алчность. Повторюсь, не денежная.



БАД НЕ РАБАТАВАЕ, А ДАВАЕЦА ПЕРЫМ ДЕЙСТВАМ

**SIBERIAN  
WELLNESS**



Больше на сайте:  
[siberianwellness.com](http://siberianwellness.com)



# Stress Re.Live:

20-ДНЕВНАЯ АНТИСТРЕСС-ПРОГРАММА

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ · НОРМАЛИЗАЦИЯ СНА · РЕГУЛЯЦИЯ НАСТРОЕНИЯ

## #1 Антистресс

Хелатная форма магния, связанная с глицином для лучшей усвояемости, способствует снятию напряжения и повышению умственной работоспособности. Лактопротеин LACTIUM® INGREDIA (биологически активный пептид) оказывает мягкое успокаивающее действие.

## #2 Внутренняя гармония и хорошее настроение

Аминокислота L-теанин в составе экстракта зеленого чая стимулирует выработку дофамина. Гиперицин в составе экстракта зверобоя стабилизирует настроение и обеспечивает устойчивость к стрессу.

## #3 Баланс

Комплекс растений, стабилизирующих эмоциональный фон (валериана и пассифлора), в сочетании с природной аминокислотой 5-HTP (гидрокситриптофаном в составе экстракта гриффонии) успокаивает нервную систему, улучшает качество ночного сна.




**ИРИНА  
СТАРШЕНБАУМ**

Актриса



# Не быть **жертвой**

**Ж**ить в этом времени я не выбирала. Никто из нас не выбирал. Реальность отменяет все договоренности, рушит все, что было предсказуемым. У меня уже давно не получается делать вид, что ничего страшного не происходит. Но трудности подтолкнули меня сделать лучший выбор в моей жизни – я приняла решение не страдать.

Отправной точкой стала пандемия. В локдаун многие связи прервались, я не могла увидеться с близкими, а раньше никогда надолго не оставалась одна. Я привыкла распоряжаться своей жизнью, а здесь мои таланты управленца оказались под вопросом. Меня настигла паника. Но тогда же в первый раз пришло понимание: ощущать себя жертвой обстоятельств или нет – это мой личный выбор. Я занялась йогой, танцевала в пустой квартире, и тело начало отзываться, поднялось настроение. Я стала больше общаться онлайн, и все это запустило процессы во внешнем мире: мой кинопроект перенесли в Турцию, в разгар карантина мы полетели в Фетхие, и я подумала: ого, это работает! Похожие ощущения появились в этом году. В ответ на новые потрясения снова возникло негодование: мои границы бесцеремонно нарушены. Я сама позволила обстоятельствам вывести меня из равновесия. Я металась, пыталась спасти тех, кому плохо, не спросив, нужно ли им это. Но потом заметила, что все активнее втягиваюсь в общий круг агрессии. И опять напомнила себе: я выбираю не страдать и не множить ненависть. Я могу направить энергию в мирное русло, делать то, что могу. Главное – не подкармливать в себе ни жертву, ни агрессора, а учиться замечать их малейшие проявления в себе. Для этого нужна особая чувствительность. Надеюсь, наш новый фильм «Сестры» поможет зрителям развить ее. В нем моя героиня находится в зависимости от партнера, но не понимает этого. В начале отношений она пропустила первые звоночки абьюза – обесценивание, газлайтинг. Часто нам трудно уловить момент, когда кто-то нарушил наши границы или мы сами начали излучать агрессию. Увы, встречи с насилием хоть в каком-то виде, на работе, в семье, на улице, мало кому удастся избежать. Но только мы решаем: кормить эти темные силы или усмирить, бережно создавая вокруг себя мирное пространство.

«Сестры», психологический хоррор, реж. Иван Петухов. В прокате с 24 ноября.



**Знать и принимать себя**



# **Думаем правильно**

**Отстаивать свои интересы**

**Успеть любить**





решение  
выбор

можно менять



# Дать себе волю

Увидеть возможности и согласовать с ними свои способности и желания – формула успеха проста. Отчего же мы не спешим упражняться в управлении своей жизнью? И почему мы реализуем свободу не совсем так, как хотим и могли бы?

ТЕКСТ: **АЛЛА АНУФРИЕВА**

**В**о время встать с постели. Перестать скроллить новостную ленту и сосредоточиться наконец на делах. Начать ремонт. Откликнуться на вакансию. Выбрать для ребенка подходящую школу... Вся наша жизнь соткана из решений – спонтанных и обдуманных, банальных и нестандартных, сиюминутных и стратегических... Но все ли эти решения – наши? Я покупаю очередную книгу по саморазвитию и ставлю на полку рядом с пятью другими, купленными ранее и до сих пор непрочитанными. Это точно я сама решила купить шестую книгу? Я просыпаюсь каждое утро рядом с человеком, который причиняет мне боль, и не чувствую к нему тепла и доверия. Выполняя свои обязанности в офисе на автопилоте, не вникая в суть, не включаясь эмоционально. Эти выборы – жить с чужим человеком и работать формально – делает кто? Мой партнер, родители, обстоятельства? А если я сама, то почему при этом возникает ощущение, что я делаю что-

то не то? «Принять решение – значит сделать свободный авторский выбор, дать внутреннее согласие на какой-то поступок или «хотение», даже если оно не согласуется с моей совестью, благоразумием или «бытием собой», – объясняет экзистенциальный психолог Светлана Кривцова. – Я могу принять решение под воздействием страха или нехватки любви, но я все равно реализую тем самым свою свободу. Отдавая чему-то предпочтение, я невольно показываюсь как личность. Вот это – мое. Я несу за это ответственность. Другой человек на моем месте примет иное решение. И оно будет для него правильным».

## Парадокс свободы

Свобода выбора дарована лишь человеку. Но многие почему-то тратят все силы на то, чтобы этот выбор не делать: затягивают, откладывают до последнего, делегируют кому-то другому. «Отказываясь решать, мы загоняем себя в ловушку, потому что ответственность за не-решение все равно лежит на нас, – поясняет экзистенциальный психолог. – Несомые обстоятельствами, как щепка в водовороте, мы упускаем возможность проживать себя как свободного человека». Чего же мы боимся?



Критерий истинного выбора – ясное намерение и воля, направленная на его осуществление. Решимость приходит, когда мы не оставляем для себя (даже втайне) ни одной маленькой дверки, через которую могли бы отступить. Оказавшись на распутье (налево пойдешь, коня потеряешь, направо пойдешь – головы не сносить...), мы как будто теряем свободу, связывая себя с чем-то одним. Здесь часто останавливаются те, кто ждет от себя идеального решения, кто боится критики и осуждения. «В поиске лучшей альтернативы можно зависнуть надолго, – подтверждает психоаналитически ориентированный бизнес-коуч Наталья Миткевич. – Как в том анекдоте: «Сайт «перфекционист.ру» до сих пор находится в разработке». Чтобы сдвинуться с мертвой точки, задайтесь вопросом, что для вас важнее: мнение окружающих или возможность прожить эту ситуацию так, как хочется вам?»

Другая причина нерешительности – неготовность принимать ограничения реального мира. «Человек, которому трудно определиться, зачастую движим идеей о собственном всемогуществе, – продолжает Наталья Миткевич. – Его греет иллюзия: пока он не выбрал что-то одно, перед ним открыты все пути. Выход здесь – начать с маленьких, незначительных выборов. Позволить себе пробовать и получать разный опыт».

## От слов к делу

Но даже сказать с твердостью «Я выбираю это» еще не значит сделать. Каких только целей мы не ставили, легко про них забывая! И, наоборот, спонтанный поступок может быть единственно правильным, хотя совершаем мы его неосознанно. Что же в нас принимает решения? «Мы находим наилучший ответ не головой, но всей своей целостностью, где удивительным образом сплавлены и телесные ресурсы, и психические дефициты, и духовные ценности, – объясняет Светлана Кривцова. – По сути, я должен каждый из вариантов прижать к своему сердцу. То есть представить, как я буду себя чувствовать, жить, делая этот выбор. Там будет что-то хорошее, а кое-что я потеряю. Подходит ли мне это?»

«Мама болеет, и ей требуется серьезный уход, но мне жаль уходить с любимой работы на удаленку, чтобы заботиться о ней, а оплатить услуги сиделки с проживанием мне не по карману, да и мама не потерпит дома чужого человека», – рассказывает 47-летняя Марина. Какой выход был бы правильным? «Марине стоит спросить себя честно: согласна ли она в глубине души бросить работу и те занятия, которые у нее есть, ради мамы? – отвечает экзи-



## Метод укрепления воли Альфрида Лэнгле\*

**Шаг 1. Обнаруживаем и собираем все преимущества от принимаемого решения.** От чего возникла «искра зажигания»? Что хорошего нас ждет в результате? Какой опыт мы сможем получить благодаря этому решению и как вырастем личностно?

**Шаг 2. Осознаем и анализируем контраргументы.** Что может вызвать трудности на пути к цели? Какие мотивы и альтернативы с ней конкурируют? Какова цена решения и готовы ли мы ее платить?

**Шаг 3. Включаем чувственное восприятие.** Ради чего столько трудностей? Пробуем увидеть и пережить в воображении конечный результат. Почувствовать его ценность. Как это будет выглядеть, звучать, ощущаться (пробуем подключить все органы чувств).

**Шаг 4. Наполняем цель смыслом.** Для чего по большому счету мы хотим это сделать? Как намеченное вписывается в нашу концепцию жизни в целом? Как мои действия повлияют на окружающий мир?

**Шаг 5. Закрепляем и практикуем.** Какие стратегии и приемы упростят воплощение цели в жизнь? Как пройти этот путь с большей легкостью и радостью? На какие маленькие шаги можно задачу разбить? Что я могу сделать, чтобы преодолеть внутреннее и внешнее сопротивление? Действуем и корректируем неверные решения в сторону большей реалистичности и поддерживаем себя в этом увлекательном путешествии.

\* Одна из техник метода экзистенциального анализа, созданного австрийским психотерапевтом Альфридом Лэнгле.

стенциальный психолог. – Наилучшие выборы всегда компромиссные. Где мы не только взвешиваем две ценности: любовь к маме и личную жизнь, но и пытаемся найти вариант, который устроит каждого. Например, искать сиделку на часть недели, уделять маме не все время, но все-таки уделять! Сила мудрых решений в их сложности, которую не все любят. В том, чтобы распутывать узлы, а не разрубать».

Чтобы принять мудрое решение, хорошо бы себя лучше узнать. Самопознание – это, помимо рефлексии, привычка быть себе интересным и отсутствие страха перед собой и доверие к тому, что мы в себе замечаем. (Надо же, я отказался от такой заманчивой вакансии – почему?) В том числе необходимо знать места, где мы себе доверять пока не можем. Именно там начинают «фонить» проблемы, которые не решены. Чрезмерная жажда любви и внимания, дефицит самооценки, выгорание, отсутствие поддержки со стороны близких – эти и другие трудности часто делают нас неадекватными самим себе, а выборы – не соответствующими нашей совести и ценностям. Наталья Миткевич предлагает в этом случае спросить себя: «Какую свою потребность (одну или несколько) я удовлетворяю, принимая то или иное решение? А если бы она уже была удовлетворена, то как бы

я поступила?» Размышляя об этом, мы можем отойти на дистанцию от своих зон уязвимости и принять более взвешенное решение.

## Правило отмены

Активность многих из нас блокирует страх совершить непоправимое – сделать шаг туда, откуда нет возврата. На самом деле в жизни не так уж много необратимых действий. Большинство решений можно и нужно менять. «Со временем в нас самих или в мире могут произойти принципиальные изменения, и окажется, что цена, которую мы платим за воплощение задуманного, не соответствует его ценности, – замечает Светлана Кривоцова. – В этом случае приходится признать: «Я очень хотел, а теперь не хочу, на таких условиях – нет». Или, напротив, подтверждать свой выбор изо дня в день: «Да, я по-прежнему хочу быть рядом с этой женщиной /на этой работе/ в этом городе. В этом и заключается свобода, я слушаю сердце и свою совесть».

Правильные решения дарят покой, легкость и энергию. Ведь у ценностей есть способность подпитывать нас жизненными силами. Ограничивая себя на распутье лишь одной тропой, мы обретаем свободу самореализации, бытия и становления собой.

## Сила командных решений

### Если каждый наш выбор – авторский, то кто этот автор, когда речь о коллективном решении?

«В совместном планировании необходимо выйти за пределы продвижения только своих интересов, – объясняет бизнес-коуч Наталья Миткевич. – Как в семье, так и в коллективе залогом хорошего решения будет честный ответ на вопрос: чего каждый из нас хочет и какой результат поможет достичь общих целей?» Не надо путать это с отказом от своих потребностей. Речь идет о раскрытии креативного потенциала каждого участника. «На лидере лежит ответственность за управление процессом и конечный результат, – продолжа-

ет бизнес-коуч. – Обязанность члена команды – полная вовлеченность и поддержка лидера. Если он хочет быть со-автором, то вносит свои предложения и конструктивные замечания. Замечу: критика, протест, саботаж – это не конструктив, а инфантилизм. Продуктивная позиция: отрицая – предлагай, предлагая – действуй». Наталья Миткевич предлагает практику, которая поможет вашей паре/ семье/ коллективу принять общее решение.

**1. Определите, какую проблему вы хотите решить, какой цели добиться.** Например: «Как мы проведем каникулы?» «Как распределим обязанности в новом проекте?»

### 2. Нарисуйте, каждый на отдельном листе, образ того результата, который видите.

Художественные способности не оцениваются! Затем все картины собираются в единый вернисаж, участники по очереди делятся своими ассоциациями, идеями по поводу увиденного.

### 3. Нарисуйте общую картину того, каким может быть решение с учетом всего, что откликнулось участникам.

И здесь найдутся интересные пересечения, инсайты, которые не были видны раньше. Так команда достигает общей цели, а каждый участник чувствует свою сопричастность и удовлетворение от реализации своих потребностей.



# Думать – правильно

У него взгляд хищника и смех ребенка. И еще столько всего намешано, что в академии, где он учился, можно вводить предмет «Андрей Курпатов». Психотерапевт, гуру ТВ и один из топов Сбера о себе и правилах, по которым живет.

ТЕКСТ: **АННА БУРАШОВА**

## Про Достоевского и рефлексию

По десятибалльной шкале я оцениваю свою жизнь на десять из десяти. Не потому что она безоблачна, скорее наоборот. А потому что я наконец полностью посвятил ее тому, что для меня по-настоящему «важно». «Важно» я беру в кавычки, потому что это один из ключевых концептов достойной и счастливой жизни. Когда вы находите свое «важно», ваша жизнь обретает смысл, становится, как бы сказал Михаил Михайлович Бахтин, Поступком. Еще совсем недавно мы жили в другом мире, который Мишель Фуко назвал «дисциплинарным обществом». В этой системе устройства общества были и свои плюсы, и минусы. Плюсы заключались в том, что нам не нужно было искать себя. Кто мы, что мы и зачем мы – все это нам объясняли общественные институты, идеологии, сама система воспитания. Но у нас не было подлинной «субъективности», нас делали словно бы под копирку, одинаковыми.

Сейчас мы оказались в новой реальности, где вообще нет этого формирования «субъективности»: молодой человек чувствует себя растерянным, не понимает, чего он хочет,

что ему следует делать, во что верить и на что надеяться. Знаменитые Кантовские вопросы, лежащие в основе его философской антропологии, беспомощно повисли в воздухе. И я переживаю за тех, кому приходится сейчас искать ответы на них.

Мне повезло родиться во врачебной семье, где каждый жил своей работой – научными исследованиями и ответственностью перед пациентами. У меня была прекрасная ролевая модель. Но все рухнуло, когда началась перестройка и Советский Союз стал трещать по швам. Все, что казалось таким правильным, все, что представлялось ценностью в рамках искусственной коммунистической идеологии, – все это вдруг превратилось в черепки. Люди тщетно пытались найти новые смыслы или хотя бы какие-то ориентиры. Вся страна искала эту новую истину, и я вместе с ней. Когда учился в Нахимовском военно-морском училище, во время одного из увольнений я пошел в церковь и крестился. Когда поступил в Военно-медицинскую академию, мы курсантами зачитывались книгами по Агни-йоге, Гурджиевым, Рерихами, работами Кришнамурти.



Пиджак, DIEGO M;  
джерпер,  
STRELLSON; брюки,  
SISLEY; ботинки,  
GEOX; носки, FALKE



## Забота о себе – это понимание, что время

Мы истово искали почву под ногами, потому что знали по своему советскому опыту, что она должна быть. Но ничто не давало нам этой уверенности. Кто-то из моих сокурсников уволился из вооруженных сил и пошел в сайентологи, кто-то подался в кришнаиты, кто-то занялся бизнесом, характерным для лихих 90-х годов, и погиб. Сам я нашел опору в психотерапии.

Со второго курса я уже лечил пациентов в отделении неврозов Клиники психиатрии, которым руководил мой отец. Он был сторонником интеграционной психотерапии, поэтому у меня была уникальная возможность опробовать самые разные методы, от арт-терапии и психодрамы, психоанализа и холотропного дыхания до телесно-ориентированной и когнитивно-поведенческой терапии. Это было невероятно!



Джемпер,  
DIOR MEN;  
водолазка, O'STIN;  
брюки, ETRO;  
ботинки,  
Principe di Bologna  
(NO ONE)

Параллельно я занимался научными исследованиями. По настоянию Олега Николаевича Кузнецова готовил статьи и выступал с докладами на Международных Достоевских чтениях (помню, большой резонанс у достоевцев вызвал мой доклад по «Идиоту», в котором я показал, что князь Мышкин у Достоевского – это «Христос без чуда»).

Под руководством профессора Анатолия Николаевича Алёхина принимал участие в экспериментах по герметизации и психической адаптации к непривычным условиям существования. Кому-то из адъюнктов кафедры я помогал в исследованиях в рамках медицинской психологии, кому-то – в рамках сексологии и сексопатологии, истории психиатрии и прочее, прочее.

Тем временем я, понятное дело, продолжал учиться медицине. А главной моей любовью и вовсе была философия. Однако же у меня не было тут учителей, которые бы меня наставили, что-то объяснили. Поэтому я просто шел на таран – читал классические тексты, ничего толком, надо признать, в них не понимая. Двигался буквально наугад, просто грыз тексты один за другим, вынимая из них не столько теорию, сколько сами способы, которыми философы думают о мире.

И вот на этом стыке – вечно рефлексирующего Достоевского и поведенческой психотерапии, античной философии Платона, стоиков и современной медицины, философии Ницше, Витгенштейна, Хайдеггера, Фуко и нейрофизиологии, релятивизма Эйнштейна, квантовой механики Бора и психиатрии – формировалась моя картина мира, переписывалась моя, когда-то советская еще, «субъективность».

### Про борьбу за больных

В конце шестого курса академии жизнь преподнесла мне сюрприз. Через несколько дней после обычного насморка я вдруг перестал чувствовать ноги и уже через пару часов был в реанимации – периферический паралич Гийена–Барре по типу Ландри, часто заканчивается быстрым летальным исходом от паралича дыхательной мускулатуры. Так что, выживу я или нет, врачи напряженно обсуждали, буквально склонившись над изголовьем моей койки. Многие думают, что эта болезнь меня изменила, даже «перепахала». Но нет, это не так. В реанимации на клочке бумаги я накарябал итоговую трехконтурную модель пола и сексуальности – результат большого исследования, которым я тогда занимался. Я был счастлив – наконец-то этот мучительный гештальт у меня сложился! Меня даже

# тебе выделено на то, чтобы ты жил

не особо расстроила мысль, что мне, возможно, не суждено довести эту работу до печатного вида.

Уже со второй недели, еще лежа в реанимации, я по внутреннему академическому телефону созванивался с отделением неврозов, где у меня оказались брошенными мои недолеченные пациенты. Паралич периферический – так что голова, к счастью, справлялась с задачей такой дистанционной терапии. И к счастью, мои пациенты не понимали, где я нахожусь и что со мной вообще происходит. В общем, к тому, что со мной случилось тогда, я был на удивление внутренне готов. В конце концов, Милтону Эриксону его инвалидное кресло работать не мешало – размышлял я.

Лежать в клинике предстояло еще полгода, и я взялся за работу, на которую только и был в этом состоянии способен: набрал на допотопном ноутбуке образца 1995 года книгу-инструкцию для своих пациентов. С тех пор она – написанная двадцатитрехлетним лежащим больным – разошлась в количестве миллиона копий и переиздается уже, по сути, четверть века. Да и называется соответствующе – «Счастлив по собственному желанию».

Болезнь, что правда, не прошла бесследно – ни в физическом, ни в социальном плане. Возможность делать карьеру на любимой кафедре мне была заказана – меня комиссовали по состоянию здоровья. Нужно было пытаться найти работу в гражданском здравоохранении, о котором я имел тогда весьма смутные представления. На двоере был «веселый» 1998 год.

Чудесным образом я все-таки смог устроиться на должность психотерапевта в Городской психиатрической больнице № 7 – «Клинике неврозов им. И.П. Павлова». Но если на кафедре в академии меня все знали и объяснять, чем и почему я занимаюсь, не требовалось, то тут я попал в какое-то странное Зазеркалье. Здесь считалось, что психотерапевт должен лечить гипнозом, или он не психотерапевт.

Гипноз – это точно не мой метод, поэтому я оказался в странной ситуации: хожу на работу, а пациентов мне не назначают. Пришел на работу, посидел на летучке, а после этого идешь в свой кабинет и сидишь там, пока не истечет рабочее время. Четыре стены, диван и стол – это было невыносимо. Ровно через месяц такой «работы» я просто ушел с нее среди бела дня. Дома меня встретил звонок: заведующая строгим тоном заметила мне, что рабочий день еще не закончился.

— День рабочий, если я работаю. А я работаю, если мне назначают пациентов, – ответил я.

Уже на следующий день мне назначили первую пациентку – девочку 15–16 лет, фактически умирающую от анорексии, 28 килограммов, за плечами четыре госпитализации в кардиологию из-за дистрофии сердечной мышцы. Видимо, решили, что раз уж она все равно не жилец, то большой беды от меня не будет. Ну и мы стали с ней есть, набирать вес и полностью вылечились.

Мои старшие коллеги были в таком удивлении, что этот успех тут же стал моим проклятием: с этого момента, казалось, все анорексии города были мои. При этом ни с какими другими диагнозами мне пациентов по-прежнему не назначали. «Спасла» пациентка с тяжелой истероидной психопатией, которую отправили ко мне, поскольку она уже совершенно измучила всех своих психиатров. После того как и в этом случае мы с ней существенно поправили положение, все наложенные на меня негласные запреты были наконец полностью сняты. К моменту, когда я перешел с отделения на заведование Городским психотерапевтическим центром, в моей книге для записей приемов было больше тысячи пациентов. Иногда по 16 человек в день принимал, уходил домой ночью.

## Про нехватку нехватки

Когда меня спрашивают, как мои дела, я всегда чувствую некоторую растерянность – о каких, собственно, рассказывать? Пишу книги, научные монографии, преподаю, провожу исследования. В Академии смысла мы разрабатываем технологии мышления, создаем тренинги и обучающие программы. Только на онлайн-курсах у нас отучилось более 40 тысяч человек. В Сбере я возглавляю Лабораторию нейронаук, где у меня более пятидесяти проектов – продуктовые технологии, командообразование, психодиагностика, большие данные и искусственный интеллект. При этом все, что я делаю, – это для меня очень личное, а все, чему я учу, мною, так или иначе, прожито. По своему опыту я знаю, что такое вегетососудистая дистония и эндогенная депрессия, я работал в детском приюте и кризисном отделении с жертвами насилия, суицидентами и ветеранами боевых действий, я лечил медийных звезд и олигархов, я возглавлял большую производственную компанию и работал в экспертном совете Совета Федерации, добиваясь ограничения игорного бизнеса в стране и рекламы алкоголя на телевидении. Меня часто упрекают, что я недостаточно публичен, не люблю давать интервью, называют «человеком в футляре». А мне, честное слово, смешно... Вы просто не читали моих книг, там я рассказываю всего себя.



Этот номер выйдет одновременно с моей последней книгой – «Дух времени. Введение в Третью мировую войну». Она посвящена вопросам, которые сейчас невероятно меня беспокоят: страданию людей, которое я ощущаю буквально холкой. Думал сделать ее короткой, но в процессе работы она превратилась в огромный том, причем вместо всей запланированной Третьей мировой войны в нее вместились только «Введение» к ней.

В «Духе времени» я рассказываю о том, почему события, которые мы наблюдаем (предсказанные мною в «Снобе» еще в статьях семилетней давности), не могли не произойти: там и про геополитику, и про то, как она связана с цифровой метавселенной, которую создают технологические гиганты, и о том, что происходит сейчас в Китае и США, в мировой экономике, но главное – что случилось с человеком, из-за чего все это безумие в принципе стало возможным.

По наивности я выделил на нее те самые «технические» две недели. В результате мой день в Греции, где я обычно скрываюсь для подобных марш-бросков, начинался в этом сентябре в пять утра. Я сразу садился за стол и писал. В перерыве один раз ел и снова писал. За полночь вставал из-за стола, чистил зубы и ложился, чтобы опять встать в пять утра. Когда же мне звонили с какими-то «экстренными» вопросами, мне оставалось лишь молить о сострадании: «Подождите чуть-чуть, я сейчас довоюю – и все, весь ваш!»

Еще раньше, в книге «Складка времени», я описал критерии нашей эпохи. Один из них – нехватка нехватки. Нет ощущения дефицита, большинству людей нечего хотеть так сильно, чтобы это их куда-то двигало. Это не вина тех, кто отвечает критерию, это их беда.

## Про «знать» и «принимать» себя

Правда в том, что человек вообще-то невероятно слаб. В противном случае мы бы не имели ни ожирения, ни алкоголизма с наркоманией, ни патологической зависимости от информационного потребления, ни много чего еще...

Но если бы с нас кто-то спрашивал за то, как мы разбазариваем свою жизнь, вряд ли бы слабость могла служить нам оправданием. Да и какой смысл оправдываться, если понятно, что именно твоя слабость делает твою жизнь никчемной? Впрочем, и за это тоже с нас, к сожалению, никто не спрашивает.

Мы нуждаемся в правильной «заботе о себе», в понимании, что время, пока твое сердце бьется, дано тебе,

чтобы ты жил. Лучший ответ на вопрос «Ты что сегодня делал?» – «Я сегодня жил!». Если прийти к этому, можно достичь очень многого и успеть многое. Другой вопрос, что считать этим многим.

Слава и богатство – лишь бремя, которое невероятно трудно нести и которое бесконечно тяжело бросить. Подумайте о том, что сейчас переживают звезды, оказавшиеся между двух огней, и вы многое поймете. Это невероятное давление, а вовсе не та свобода, о которой так любят говорить.

Время, в котором мы все оказались, требует от нас начать избавляться от всех иллюзий. Мы слишком долго жили в выдуманном мире и в безумных мечтаниях. Правда в том, что творчество – это бремя, богатство – проклятие, любой успех – наказание. Только очень сильные люди могут с этим справиться, что, впрочем, не избавляет их от тяжести этого груза.

Никто не создавал мироздания, пытаясь угадать наши желания. Никто не создавал его для нашего удобства. Да, мир часто кажется жестоким и несправедливым, а подчас просто глупым, но, с другой стороны, ничто ведь не может лишить нас великого удовольствия узнавать его, наблюдать его и превращать эту его удивительную игру в пространство, где рождаются смыслы. Рецепт, в сущности, прост: надо знать себя и в этом знании себя абсолютно себя же и принимать. Принять самого себя – это последний, но необходимый подвиг героя. Но принять – это не привычное «полюбить». Принять – это признаться себе в том, кто ты есть (без иллюзий), и дать себе возможность каждый новый день становиться лучше и больше самого себя. Если человек на это способен, ему и море по колено.

Это в каком-то смысле и есть моя «забота». Мне посчастливилось создать Академию смысла – некоммерческий проект, благодаря которому я окружен потрясающими людьми, с которыми сейчас работаю на всем этом огромном множестве проектов, которые даже в голове не удержать. И каждый день я вижу радость людей от того, что у них что-то получилось, они сделали шаг в понимании жизни и на грандиозном строительстве самих себя.

Осознавать и создавать – вот два слова, которые я бы хотел как можно дольше повторять. Подлинное мышление – это когда ваша мысль целенаправленно что-то меняет в реальности. А реальность сейчас, как никогда прежде, нуждается в нашей помощи – в мышлении, создающем реальность, в которой хочется жить.



Пиджак, водолазка,  
брюки, все – DIOR  
MEN





# Никакая часть меня не может быть дефектом

## ЕКАТЕРИНА СИГИТОВА

Врач, психотерапевт,  
автор нескольких книг, в том  
числе «Рецепт счастья»  
и «Идеальный шторм»  
(Альпина Паблишер, 2021)



одних из нас самоподдержка и принятие включаются с детства, словно настройка по умолчанию. Для других это дорога длиной в жизнь. Но это не значит, что подружиться с самим собой невозможно. Открытый разговор о личном с Екатериной Сигитовой, психотерапевтом, специалистом по самопринятию.

ИНТЕРВЬЮ: **АЛЛА АНУФРИЕВА**

**Алла Ануфриева:** Когда вы задумались о том, что можно быть себе другом?

**Екатерина Сигитова:** Это случилось уже во взрослом возрасте, лет в тридцать. К тому моменту я уже пять лет ходила на личную терапию и училась на психотерапевта. До этого относилась к себе не то чтобы враждебно, но без сочувствия. У меня всегда было стойкое ощущение, что я не такая, как все, со знаком «минус». У меня врожденное и неизлечимое заболевание, ихтиоз. Кожа по всему телу трескается, чешется и шелушится. Я с раннего детства получала от мира сообщения, что быть такой плохо. Без конца ловила на себе брезгливые взгляды на улице, в школе. Меня избегали и обижали сверстники. Мама внушала, что мне следует носить длинные юбки и кофты с рукавами, чтобы прятать руки: окружающим не нравится это видеть.

**И вы стыдились себя?**

Конечно, и стыд был склеен со мной как с личностью. Я жила с ощущением, что ихтиоз – это не какая-то моя особенность, а я целиком. Даже само слово «кожа» ассоциировалось с чем-то пугающим: это то, что опасно, что вызывает тревогу. К счастью, тотального неприятия себя не было. Во многих ситуациях я останавливала нападки: со мной так нельзя. Но в зонах уязвимости был полный провал. Я давала понять, что со мной так можно. По сути, предавала себя. Вся история с кожей, которую требовалось закрывать, – про это. Уточню: при ихтиозе нарушен теплообмен. И поэтому в жару мне нужно носить максимально открытую одежду. Но я лет до двадцати носила летом водолазки и брюки, и в результате несколько раз

получила тепловой удар. Я действовала в чужих интересах и вредила себе.

**Как же произошел перелом в отношениях с собой?**

Не сразу. В 25 лет я пошла к психологу и начала складывать кусочки нового опыта на чашу самопринятия. Однажды психотерапевт попросила меня на листе бумаги нарисовать себя и отдельно – свою кожу. И оказалось, что кожа, хоть это и самый большой орган, – это не вся я. Для меня это было открытием! Другой шаг: в какой-то момент я подумала о своей коже не как об изъяне, а как о ценности: «у меня кожа с тигровым рисунком, «змеиная» или «инопланетная». Это постепенно меняло картину себя. Окончательный пазл собрался, когда я наткнулась в соцсетях на чей-то очередной комментарий про то, что люди с особенностями внешности должны прятать свои «дефекты», потому что окружающим неприятно на это смотреть. Я прочитала это, посмотрела на свою руку и подумала: какая связь? Это моя рука, какая разница, приятно ему или неприятно. Почему я должна это прятать? Тогда внутри меня что-то щелкнуло: я никому не позволю считать дефектом то, что является частью меня. И не дам другим перетаскивать меня на сторону против себя. С этого момента работа самопринятия пошла быстрее.

**Как выглядит самопринятие изнутри?**

Вот я смотрю сейчас на свою руку и думаю, какая она изумительно красивая, – и это ощущение идет изнутри, не из головы. Если раньше, поймав на себе чей-то пристальный взгляд, я точно знала, в чем причина, то теперь я забываю о коже и думаю: может, у меня беспорядок



в одежде? Ширинка расстегнута? Сейчас я ношу дреды и стала думать: ага, у меня необычная прическа, в этом все дело! Но эта работа шла много лет.

## Почему не получается полюбить себя сразу?

Потому что не получается, приняв решение на уровне разума, следовать ему раз и навсегда. Необходимо прожить его телесно и эмоционально. Приходится долго и терпеливо себя приучать, пока не появится автоматическая реакция – в любой ситуации действовать в свою пользу. И верить себе, это главное! Вспомните: когда дело касается лучшего друга, мы не подвергаем сомнению его переживания и ощущение происходящего, мы во всем его поддерживаем. Так и в отношениях с собой. Этому приходится учиться – не обесценивать свои чувства, даже если кому-то они кажутся незначительными или неадекватными ситуации; выбирать то, что нужно и полезно мне; искать поддерживающие способы поведения, а не разрушающие. И когда что-то идет не так, сочувствовать себе, а не упрекать. Уходят месяцы и годы на то, чтобы вместо бичевания себя за промахи («ах ты тетеря, вечно все теряешь») реагировать сочувственно («ой, зайчик, ты потеряла любимый шарф, ты расстроилась»). Изменить эти настройки – все равно как в спортзал ходить и поднимать вес, раз за разом, пока не станет легко. И тогда приходит устойчивое ощущение: что бы ни случилось, у меня всегда остаюсь я. И я всегда что-нибудь придумаю.

## Как научиться отстаивать свои интересы?

Первый шаг – признать: эта проблема на моей территории, и разбираться с ней мне. Никому другому не нужно, чтобы я стала другом себе. И принц на белом коне не прискачет. Самая эффективная терапия начинается, когда «спящая красавица», она же «мертвая царевна», понимает, что принц – это она сама, и хрустальный гроб разбивают изнутри. Второй шаг – поиск помощников и поддержки. Для одних это психотерапия, для других – книги, духовные практики, круг единомышленников. Третий шаг – честно работать в этом направлении. А последний – преодолевать сопротивление переменам. Человек, который начинает себя любить, становится неудобен для тех, с кем отношения были основаны на его нелюбви к себе. Эту полосу препятствий нужно пройти.

## Провалы случаются?

Изредка я попадаю в ситуацию, когда кто-то, кто имеет для меня большой авторитет, вдруг что-то говорит

или делает так, как будто он меня не уважает, не любит. И я мгновенно оказываюсь в том мире, где я сделала что-то ужасное и мне надо исчезнуть. Что спасает? Я дышу и не тороплюсь что-то срочно делать, у меня есть знание, что паника сейчас пройдет. Когда становится чуть легче, запускается самоанализ: а так ли это на самом деле? Могу ли я доверять этим словам? А что я на самом деле о себе думаю? Я не изменилась оттого, что со мной так обошлись. Я тот же хороший человек, что и прежде. И могу себе посочувствовать: грустно, что я в этом месте оказалась такой уязвимой. Но я все равно себя люблю и ценю.

## В какой точке этого пути вы сейчас?

Я прохожу лечение от меланомы. У меня очень агрессивная опухоль, и нужно бороться. Отпала куча вопросов: должна ли я? Хороша ли я в этом или нет? Теперь я бескомпромиссно на своей стороне.

## Как при этом не провалиться в жалость к себе?

Я разграничиваю жалость и самоподдержку. У меня есть субличность, которую я называю «внутренняя бедняжка», она есть у всех, кому в жизни выпали испытания. И если ее раскормить, она растопыривается и начинает вести себя агрессивно. Я научилась ее останавливать, но не нападая на эту бедняжку, а сочувствуя ей, потому что она появилась не от хорошей жизни.

## Какие слова вас поддерживают в пору отчаяния?

Точно не «все будет хорошо». Потому что не всегда и не все будет хорошо. Я себе говорю: «Я справлюсь», даже если пока не знаю как. Просто по опыту, оглядываясь назад, я понимаю: с чем я только не справлялась в своей жизни. А значит, и сейчас найдется какой-то выход. Еще я часто напоминаю себе то, что говорю клиентам: я сделала лучшее из возможного. Если бы могла лучше – я бы точно сделала лучше. И еще есть фраза, которую я позаимствовала у своей подруги, Татьяны Никоновой. Она иногда говорила сама себе: «Не смей обижать мою Танечку!» И я так заявляю своему внутреннему критику: «Не смей!» Очень помогает.

## У некоторых очень мощный внутренний критик...

Есть такая поговорка: даже маленькая сква съест медведя, если будет все время откусывать. Представьте, что ваш внутренний критик – медведь. Вам, возможно, очень долго придется от него откусывать. Но когда-то медведь закончится, это определено.



## ЗИМНИЙ РИТУАЛ

Новогодние каникулы уже не за горами, а значит, совсем скоро можно будет выдохнуть и расслабиться. Зимний отпуск – удобный повод заново открыть отдых в Крыму: доступные цены, свободная набережная, свежий воздух, ласковое солнце и вид на горы... Предлагаем отправиться в Palmira Palace Resort & SPA, чтобы восполнить ресурс.

Курорт премиум-класса расположен в элитной части Ялты на берегу Черного моря – в бывшем царском имении «Курпаты». Если соберетесь на экскурсии по главным достопримечательностям Южного берега Крыма, то и Ливадийский и Воронцовский дворцы, и Форосская церковь, и «Ласточкино гнездо» окажутся в пределах всего 20 минут езды на автомобиле. Зима меняет облик исторических памятников, так что точно стоит взглянуть на них с другого ракурса.

Если же предпочтете не покидать территорию отеля весь отпуск, то отлично поймем такое желание. Тем более Palmira Palace Resort & SPA подготовил все необходимое для полноценного восстановления сил: классический отдых, включающий видовой номер, спа-комплекс, три ресторана, бассейны с подогреваемой морской водой и мелкогалечный пляж, и оздоровительный комплекс, основанный на программах интерактивной медицины: Immuno. Shape, Immuno.Detox и Garpe Detox.

Специалисты клиники помогут совместить приятное с полезным, проведя современную медицинскую диагностику (по сути – базовый чекап) и назначив курс натуротерапевтических процедур: ароматерапии, грязелечения, лечебного массажа. Кроме того, врачи Palmira Clinic проведут тест на непереносимость продуктов, составят индивидуальную программу питания и предложат подходящие виды физической активности – экспресс-тренировки, занятия с тренером, хайкинг. Благодаря этому вы забудете о частых простудах и хронической усталости.

Palmira Palace Resort & SPA позаботится не только о физическом, но и о ментальном здоровье гостей. В оздоровительные программы курорта входят консультации психолога, снижающие уровень стресса и позволяющие достичь гармонии с собой. Новые полезные привычки останутся и после отпуска, даже в ритме жизни большого города.



# Не теряйте **меня (и себя)**



ФОТО: ADOBE STOCK. ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Вероятность потери нас пугала всегда. События и испытания последних лет лишь подливают масла в огонь тревожности. Как не мучить себя понапрасну и действовать сообразно ситуации?

ТЕКСТ: ЭЛЬЗА ЛЕСТВИЦКАЯ

Привычная картина пошатнулась, многие из нас потеряли точки опоры. Что будет завтра? Кто знает! «Я работаю в два раза больше, а зарабатываю в два раза меньше», — жалуется 34-летняя Надежда, риэлтор, — потому что многие покинувшие страну решили сдать свое жилье, цены упали, а муж остался без работы, и непохоже, чтоб стало легче». Мы тревожимся не только за себя, но и за близких. «У меня единственный сын, он «ограниченно годен», его не призвали осенью, но боюсь, что весной могут забрать», — горюет 44-летняя Варвара. Страх иногда вырастает до гигантских размеров, лишая нас способности ясно мыслить и что-либо делать. В такие периоды нам кажется, что все дело — в угрозе, под которую поставлено наше будущее. Однако это не совсем так.

## Отголоски прошлого

Наверное, нет такого ребенка, который не боялся бы чего-нибудь: темноты, пауков, остаться без мамы. «Все мы маленькими задавали вопрос «Мама, ты умрешь?», — напоминает психолог Александр Рязанцев, — и родители, с удивлением или с раздражением, отвечали нам, что прямо сейчас они не собираются умирать, и это нас успокаивало на время. Но в семье случаются потери, и тогда страх становится сильнее. С возрастом он никуда не девается, просто уходит внутрь. А в ситуациях неопределенности он поднимается снова и влияет на наше восприятие». Некоторые потери происходят в силу естественного хода событий: бабушка с дедушкой стареют, и мы успеваем до известной степени привыкнуть к мысли о том, что их не станет. Но случаются и болезни, и несчастные случаи. «Внезапность провоцирует, усиливает в нас иррациональные страхи», — продолжает психолог. — И тогда мы

впадаем в панику или в ступор, в апатию, или начинаем рисовать в воображении угрожающие картины, при том что все эти события вовсе не обязательно случатся. Мы перестаем видеть вероятность благополучного исхода, поскольку всем своим существом обращаемся в ту ситуацию, которая случилась в прошлом и не завершилась, ведь мы ничего не могли предпринять тогда, чтобы обезопасить себя на будущее. И поскольку она там не завершилась, те давние переживания резонируют с нынешними и усиливают их». Защитить себя от опасности мы сможем, только вернувшись в настоящее и приняв ситуацию как она есть, не отрицая, но и не усложняя ее. Тогда мы увидим те возможности, которые в ней существуют.

## Успеть любить

Мы боимся потерять разное: благополучие, сбережения, здоровье, жизнь, честь и достоинство или кого-то родного. И последнее — один из самых сильных страхов. «Вижу, как папа, которому 93 года, с каждым днем сдает все сильнее», — рассказывает 66-летняя Евгения. — Умом понимаю, что папа не вечен, но душа протестует, я хочу, чтоб он снова был сильным и здоровым! Трудно смириться с тем, что он, может быть, очень скоро уйдет».

То мучительное переживание, которое посещает нас при мысли о возможной потере, «связано со страхом, что мы не успели что-то сделать для них или вместе с ними», — объясняет Александр Рязанцев, — или что они не смогут



## АЛЕКСАНДР РЯЗАНЦЕВ

Психолог, доктор философии в области психологии (Оксфорд), профессор психологии Международного университета фундаментального обучения, супервизор, действительный член Европейской ассоциации супервизоров (Германия), системный и гештальт-консультант, бизнес-тренер, директор Института системных технологий и консультирования.



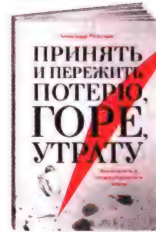
сделать чего-то важного для нас. Осознавая этот вероятный дефицит, мы можем постараться – насколько это в наших силах – восполнять его в настоящем». Попросить прощения или простить, расспросить о чем-то, посмотреть фильм или сходить на прогулку – мысль о том, что мы не всегда будем рядом, способна стать мощным стимулом для того, чтобы сделать наши отношения лучше прямо сейчас, поскольку это единственный период, когда мы можем что-то предпринимать.

### Что нам подвластно

Будущее меняется на наших глазах, и как мы будем в нем жить, зависит от того, что мы делаем сегодня. Иногда хватает одной этой мысли, чтобы ощутить тревожный холодок. «Старые профессии отмирают, появляются новые, многие боятся, что не будут востребованы, – замечает психолог, – и хорошо, если этот страх не тормозит, а наоборот, подталкивает начать обучение новой профессии. А кто-то уже освоил, но боится, что не сможет реализовать свои навыки. Вопрос, который стоит перед всеми: жить страхом, что ничего не получится, или про-

бовать и ошибаться, и снова пробовать и ошибаться, пока что-нибудь не получится. И это – одно из самых важных волевых проявлений, которое мы можем использовать, чтобы преодолеть страх потери: продолжать действовать, не останавливаться.

Человек, который думает, что будущее ему неподвластно, застревает в бездействии, но дальше будет все страшнее встать и пойти. Одна из самых заметных проблем в обществе на сегодня – это отказ от действия. Но важно продолжать движение, развиваться, переучиваться и расти, в общем, действовать». Не зря говорится: большой путь начинается с первого шага.



### УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

**Принять и пережить потерю, горе, утрату: Как научиться снова радоваться жизни**  
Александр Рязанцев  
(Альпина Паблицер, 2021)

## От апатии к действию

**Все начинается с того, что мы протестуем против реальности. Затем мы постепенно приходим к согласию с ней и готовы действовать с учетом обстоятельств. Психолог Александр Рязанцев перечисляет этапы, которые мы проходим в этой работе над собой.**

- 1. Несогласие.** Я не хочу соглашаться с тем, что происходит вокруг и со мной, мне не нравится эта реальность! В нарисованную мной раньше картину будущего без моей воли вносятся элементы, которые мне не нравятся, будущее в моем воображении становится страшным. Я фантазирую на тему моих страхов, иногда доводя себя до панического состояния.
- 2. Восстановление связи с реальностью.** Я отдаю себе отчет в том,

в какой реальности нахожусь: что я делаю, сколько мне лет, чем я занимаюсь, кто рядом со мной. Осознавая настоящее, я успокаиваюсь. Я включаю в текущие процессы.

**3. Оценка возможностей.** Я осознаю происходящее и отделяю события прошлого и будущего от событий в настоящем. Я выясняю, что зависит от меня и какие действия я могу предпринять прямо сейчас, и что от меня не зависит, на что я в настоящий момент повлиять не в силах.

**4. Внимание к чувствам.** Я осознаю свои чувства вины, ответственности, которые заставляют меня реагировать на события, которые происходят со мной, рядом или увлекают меня.

**5. Присвоение злости.** Я спрашиваю себя, зачем я себя запугиваю, рисуя страшные картинки того, что не

случилось и, вполне вероятно, никогда не случится. За что злюсь на себя? За что я наказываю себя? Я присваиваю свою злость, и она дает мне силы.

**6. Принятие ответственности.**

Я думаю о том, что лично я могу сделать, чтобы разрешить или улучшить ситуацию.

**7. Создание образа будущего.**

Я рисую себе картину будущего: чего я хочу? Что будет полезным для меня и для других?

**8. Поиск ресурсов.** Я выясняю, что поможет мне выполнить стоящие передо мной задачи. Если у меня совсем нет сил, если все ресурсы истощены, я обращаюсь за помощью.

**9. Переход к действию.** От размышлений о том, что я потеряю, я перехожу к решению текущих проблем, которые есть в реальной жизни.



мы меняем часть своей

# свободы

на одобрение близких

## Защитим личные границы

ТЕКСТ: **МАРИНА СМАГИНА**

Мы тонко чувствуем вторжение на личную территорию. Нередко испытываем при этом гнев, злость или разочарование. Как защитить свое персональное пространство?





Менчивый мир, в котором много неопределенности, вновь проверяет наши границы на прочность. «Мой муж настороженно реагирует на любой звонок в дверь или по телефону, — рассказывает 32-летняя Юлия. — С ним стало сложно обсуждать новости. Каждый разговор превращается в конфликт, он сразу возмущается, когда наши мнения не совпадают. А если я ухожу в другую комнату, догоняет меня со словами «Я еще не все сказал», подходит вплотную, и мне становится не по себе. Так хочется, чтобы наш дом из поля боя снова превратился в тихую гавань». Вероятно, многие из нас сегодня могли бы пожелать себе того же.

### Создайте свои правила

Когда снаружи все тревожно, возрастает наша потребность в безопасном внутреннем пространстве. Как защитить свои психологические границы, рассказывает когнитивно-поведенческий психотерапевт Михаил Кузьмин: «Представьте себе, что ваш личный мир находится за оградой, и никто не может открывать калитку без вашего разрешения. Вы хозяин этой территории и отвечаете за порядок во всем, что в вашем ведении». Полезно провести аудит всех составляющих личного пространства. Для этого психотерапевт Джени Миллер<sup>1</sup> рекомендует в первую очередь проверить, насколько хорошо вы спите, занимаетесь ли фитнесом или йогой, заботитесь ли о своем ментальном состоянии. Подумайте о том, чего вы по-настоящему хотите, что полезно для вашего здоровья. И разработайте свои правила. Например, после 11 вечера вы не отвечаете на рабочие звонки, не смотрите новости, или с этого дня мохнатый четвероногий Джим больше не спит в вашей супружеской кровати. Кодекс правил поможет понять, что для вас ценно, а что недопустимо; как могут обращаться с вами окружающие, а что нельзя делать ни при каких условиях.

Помня о правилах, мысленно проведите черту личной границы. При этом не оглядывайтесь на окружающих, доверяйте только своим чувствам, рекомендует психолог Анастасия Рубцова: «Мы и только мы решаем, с кем и насколько близкую дистанцию устанавливать». Например, иногда родственники возмущаются: «Почему ты ничего не рассказываешь, мы же близкие люди?» Но даже если мы их любим, мы вовсе не обязаны испытывать доверие и желание делиться чем-то личным.

### Договаривайтесь с «нарушителями»

Слишком пристрастные расспросы, непрошенные советы, требования помощи и эмоциональный шантаж («а то я обижусь») — нарушение границ бывает разным. И что же предпринимать в этом случае? Конструктивное решение только одно — договариваться с «нарушителями». «Переговоры всегда лучше, чем война, думаю, что сейчас это стало для всех нас очевидно, — замечает Михаил Кузьмин. — Доходчиво объясните «нарушителю», что для вас приемлемо, а что нет, какие отношения вас устраивают. Поможет в этом кодекс правил, который вы приняли. Он станет вашей внутренней опорой, поможет не испытывать чувство вины. Наши близкие, коллеги и друзья не телепаты, и они не обязаны догадываться о наших желаниях. Мягко, но настойчиво сообщайте им о своих решениях и отстаивайте личные интересы». Границы каждого из нас могут отличаться: то, что устраивает одних, не подходит другим. 24-летняя Милана признается, что ей нравится получать дикпики от знакомых парней: «Я пересматриваю фото и думаю: «Ничего себе, какая я популярная, мне прислали столько мужских знаков внимания! Это круто». А для других такое вторжение в интимную сферу неприемлемо. «Отстаивая собственные границы, старайтесь не нарушать личное пространство окружающих. Не забывайте, что границы нашей свободы заканчиваются там, где начинается свобода другого», — напоминает Анастасия Рубцова.

### Свобода VS одобрение: что выбрать?

Мы не всегда можем точно сказать, чего хотим. Но даже когда можем, не всегда поступаем в соответствии со своим желанием. Иногда хочется пройтись по магазинам, а не вести дочь или сына к логопеду, отправиться пить пиво после работы, а не в гости к родственникам. Но мы делаем то, что должны. А также просто уступаем обстоятельствам — и слушаем рассуждения коллеги про гомеопатию вместо того, чтобы заняться чем-то более



ФОТО: SHUTTERSTOCK/PHOTO.COM

интересным. Почему? «Каждый раз мы делаем выбор между свободой и одобрением. С одной стороны, стремимся избежать конфликтов, а с другой – не уходить слишком далеко от образа «хорошего себя», – объясняет Анастасия Рубцова. – И тут важно перепроверять: не слишком ли мы подвинули границы в пользу других людей, не слишком ли уступили. Если обязательства вызывают раздражение, стеснение, напоминают удушающий ошейник или клетку, то начните методично сдвигать границы в удобную для вас сторону. Не слишком быстро, постепенно. Вначале попробуйте сделать так, как считаете приемлемым, остановитесь, дайте окружающим привыкнуть к новому положению вещей, а затем продолжайте расширять и закреплять границы, ориентируясь на свои интересы».

1. Дж. Миллер «Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать». МиФ, 2018.

## Учимся говорить «НЕТ»

**Татьяна Заярная, гештальт-терапевт, специалист по созависимым отношениям**

Что мешает нам отказывать и как научиться это делать? Система из четырех шагов поможет освоить новый навык.

● **Отделите себя от «мамонтов».** На бессознательном уровне мы уверены: «Если я скажу «нет», меня изгонят из племени, перестанут общаться, и я умру от голода без своего куска мамонта». Но это не так. Научившись управлять своим бессознательным страхом, доставшимся нам в наследство от предков, мы построим гармоничные отношения, а вовсе не потеряем дружбу и одобрение близких. Время от времени напоминайте себе, что вполне можете говорить «нет». Дайте себе внутреннее разрешение.

● **Учитесь распознавать свои желания.** Если вы не знакомы со своими истинными потребностями, то скорее всего, как золотая рыбка, исполняете желания других людей. Как это исправить? Оставайтесь в тишине, наедине с собой по крайней мере на 10–15 минут и задайте себе важные вопросы: что я сейчас чувствую? чего бы мне хотелось?

● **Определите свои пространство, время, вещи.** Если вы знаете, на какой дистанции вам удобно общаться, до которого часа вам можно звонить, то поделитесь этой информацией с окружающими. Внутренние правила помогут пояснить начальнику, почему вы отказались еще немного поработать в выходной день, и не испытывать чувство вины по этому поводу.

● **Говорите прямо.** Начните открыто заявлять о своих потребностях, когда общаетесь с другими людьми. Говорите честно и спокойно, без требований и претензий. Если вас пригласили на концерт, а вам не нравится певец, скажите об этом. Умение иногда говорить «нет» сделает ваши отношения с окружающими гармоничными, у вас появится чувство внутренней свободы.



де руководителю черпать силы и как вдохновлять сотрудников, когда сам нуждаешься в поддержке,

рассказывает основатель тренинговой компании «БУМшв», коуч и внешний консультант Александра Михеева.

ТЕКСТ: СТЕПАН ГОРСКИН



помогут окружающие. Кто рядом с вами? Задайте себе вопросы: почему именно эти люди меня окружают? Чему они меня учат? Какие у них ценности? Как это связано со мной? Главное — применять инструмент рефлексии аккуратно, лучше — со специально обученными людьми, а то закопаетесь в самоанализе.

# Идем в рост

**В**нешняя мотивация быстро заканчивается. Все, с чем вы остаетесь, — это вы сами и ваш внутренний поиск смыслов. Когда старое уже не работает, важно уметь взглянуть на предмет под другим углом. Такая пересборка идей способствует появлению новых возможностей.

**М**оя команда для меня — один из главных источников мотивации. Мы сначала друзья, а уже потом — коллеги по известной тренинговой школе корпоративного обучения «БУМшв». Когда чувствуем, что всем грустно и плохо, остаемся после работы в офисе и с удовольствием переключаем тумблер на «дружеский режим».

**П**ушкин писал ближайшему другу Нащокину: «Говорят, что несчастье хорошая школа: может быть. Но счастье есть лучший университет». Развитие должно идти от наполненности и внутреннего благополучия — стабильности, опоры. Возможно, будет не такой стремительный прогресс, как в ситуации кризиса и выхода из зоны комфорта. Но стратегически правильно, когда вы развиваетесь в стабильном состоянии, тогда ниже вероятность регресса, срывов, отката назад. Важно вкладывать в устойчивое состояние себя, бизнеса, команды.

**П**осмотреть на себя со стороны и здраво оценить текущее состояние

**П**омните про обратную связь высокого качества. Есть даже понятие «обратная связь 360». Узнайте, как вас воспринимают коллеги, подчиненные, друзья. Люди на топовых позициях часто не пользуются этой уникальной возможностью, а ведь это возможность посмотреть на себя со стороны. Это про объективное восприятие не из позиции «ты плохой/ты делаешь что-то не так», а скорее на уровне рекомендаций и ощущений.

**П**ерестаньте делать вложения в обидный хаос и сконцентрируйтесь на себе. Тогда вы сможете помочь выйти из хаоса близким, команде. Адаптивность к обстоятельствам приобретается только с опытом и при помощи насмотренности. Теории и модели упорядочивают этот опыт, но не заменяют его. Падать с доски для серфа — это нормально, иначе не научишься лавировать на волнах.

# **Приступаем к действию**

**Научиться  
благодарить**

**Стать богаче**

**Завести полезные  
привычки**





# Кому сказать спасибо



Благодарность – это навык, который полезно тренировать и совершенствовать. Он не только улучшает отношения, но и вносит ясность в наш ум.

ТЕКСТ: **МАРИНА СМАГИНА**

Мир вокруг нас не просто меняется – перемены все стремительней. И это не случайно, уверен философ, китаевед и переводчик «Книги перемен» Бронислав Виноградский: «Заканчивается 1080-летний цивилизационный цикл по китайской системе исчисления, перестраивается вся система ценностей, которая сложилась в далеком 964 году. Перемены неизбежны, и нам следует быть готовыми. Встречать смену эпох лучше всего в состоянии покоя и благодарности миру, потому что только в этом состоянии мы сможем оглядеться, подышать и принять верные решения. Как писал еще Конфуций, в состоянии ясности и благодарности всему и всем у нас появляется чувство безопасности и определенности, которое помогает достичь того, к чему мы стремимся».

С мнением древних мудрецов солидарны и современные психологи. Они выяснили, что в те моменты, когда мы переживаем чувство благодарности (себе, другим или миру), активируются те структуры мозга, которые отвечают за социальные связи, привязанность и уменьшение напряжения. Умение благодарить помогает нам стать устойчивыми к стрессу и легче переносить даже самые сложные периоды жизни<sup>1</sup>.

При этом полезно не только искренне выражать благодарность, но и принимать ее. С этим у некоторых из нас возникают затруднения. Вспомните, например, ситуацию, когда кто-то высказал вам признательность. Как вы отреагировали? Приняли благодарность или почувствовали неловкость? Хорошая новость заключается в том, что умение искренне говорить «спасибо», как и любой другой навык, можно прокачать. Помогут в этом три действенные практики, которые предлагает клинический психолог, автор курса «Забота о себе» Анна Кузнецова.

1 У. Смит. «Нейробиология благодарности и ее влияние на мозг». [positivepsychology.com](http://positivepsychology.com)



# радость

# тишина

# открытие

# свет

## Благодарить себя

Начнем с себя. Признайтесь, что благодарить себя нам непривычно, поэтому не лишним будет установить напоминания. Это могут быть сигналы на телефоне или стикеры, наклеенные везде, куда падает взгляд. При каждом напоминании отвечайте на вопрос: «За что прямо сейчас я могу сказать себе спасибо?» Не нужно искать грандиозных поводов, вспомните о том, что утром сделали зарядку, а вечером вовремя легли спать.

**Чем поможет?** Практика позволит избавиться от повышенной самокритичности, позволит настроить поддерживающие отношения с собой и научиться заботиться о себе.

## Благодарить других

В течение дня найдите пять поводов сказать спасибо как знакомым, так и незнакомым людям. Это могут быть водитель автобуса, кассир в супермаркете и, конечно, близкие и друзья. Если будет желание, можно написать несколько сообщений тем, кому вы признательны (описывая, за что именно). Выражать свои чувства можно не

только словами, но и поступками. Например, угостить конфетой коллегу или сделать утром кофе для любимого. Новым трендом во всем мире стали приложения для смартфона, напоминающие старые добрые «дневники благодарности». Они предлагают нам проанализировать, как выражение признательности выравнивает наш эмоциональный фон, добавляет в жизнь осознанности и тренирует способность радоваться привычному.

**Чем поможет?** Так мы поддержим крепкие отношения с близкими, научимся ценить тех, кто рядом, найдем новых знакомых и поднимем себе настроение, глядя на результат наших действий.

## Благодарить мир

Сфотографируйте моменты, которые хочется сберечь в памяти. Красивый узор облаков, заснеженные деревья, внезапно освободившееся место на парковке – все, что может стать поводом для благодарности. Потом эти снимки можно просматривать и вновь переживать позитивные эмоции. Получается? Значит, пора переходить к практике для «продвинутых». Быть признательным за приятные моменты – это еще не все. Отдельная суперспособность, которую мы также можем натренировать, – находить ценный опыт в неприятных ситуациях. «Без грязи нет лотоса», – считают дзен-буддисты и предлагают нам, вспоминая даже самые досадные моменты из прошлого, извлекать из них пользу. Подумайте, за что в тот момент вы могли бы сказать спасибо миру; зачем вам был послан этот опыт и чему он может научить.

**Чем поможет?** Регулярно применяя практики, мы навсегда распрощаемся с «тоннельным» восприятием событий. У нас не только улучшится самочувствие, но и перестроится мышление: с негативного на реалистичное. Все это поможет нам менее болезненно и более эффективно адаптироваться к кардинальным переменам нашего мира.





## ВКУСНЯТИНА, ЛАПОЧКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Каждый домашний любимец – яркая индивидуальность со своими вкусовыми предпочтениями. Узнайте, какое меню подойдет вашему котофею или пёселю.



- 1 Наверняка у вашего хвостатого друга найдутся излюбленные места для релакса. Что их объединяет?**
  - А** Это всегда идеальная локация для засады, откуда можно видеть всех.
  - Б** Поближе ко мне: на диване, под кухонным столом, на клавиатуре ноутбука.
- 2 Каким образом ваш любимец дает понять, что вы уделяете ему недостаточно внимания?**
  - А** Устраивает ор на весь дом и в принципе не стесняется громко заявить о себе.
  - Б** Ходит за мной по пятам, иногда как бы случайно роняет вещи с полок.
- 3 Ваши домашние любимцы радуются возвращению хозяина домой?**
  - А** Да! Мой четвероногий друг бежит в прихожую встречать меня еще до того, как услышит звон ключей.
  - Б** Снисходительное махание хвостом из дальнего угла считается за радость?
- 4 Иногда питомцы тяжело переживают соседство с другими четвероногими друзьями. Как с этим у вас?**
  - А** Все отлично, они дружат и сообща устраивают бандинские набеги на хозяйскую кровать.
  - Б** Не могу представить своего питомца в компании, с его-то высокомерным характером.

**5 Как ваша кошка или собака выпрашивает угощение?**

- А** Не выпрашивает, воспринимает каждую вкусняшку как сюрприз. И моментально ее съедает.
- Б** О да! Сидит у миски, смотрит проникновенным взглядом. Иногда мне кажется, что я слышу печальные вздохи...

**6 Когда вы в последний раз обследовались у ветеринара-диетолога, что сказал специалист?**

- А** Мы поджарые, стройные и красивые. Диетолог нам не нужен, ни разу у него не были.
- Б** Как бы немного ожирение начинается... Но это не пузико, это приятная полнота!

**7 В зоомагазине вы увидели новую игрушку. Возьмете или не станете?**

- А** Обязательно возьму, мой питомец обожает игрушки. Только так и спасаю обувь от вандализма.
- Б** Не стану брать. Все равно поиграет один вечер, за-футболит под кровать и забудет.

**8 Какие необычные гастрономические вкусы вы замечали у своего домашнего любимца?**

- А** Ничего такого, вкусы очень стандартные. Хищник – он есть хищник.
- Б** Этому привереде подавай деликатесы! Наверное, французские предки где-то затесались.



В линию Delicatessen от «Мнямс» вошли корма, вдохновленные гурманскими рецептами высокой «человеческой» кухни. В основе меню – полезные ингредиенты премиального качества, цельные ломтики мяса, рыбы, овощей и ягод, а также паштеты.



**БОЛЬШИНСТВО А**

Похоже, ваш питомец унаследовал древние инстинкты диких обитателей лесов и степей. Парнокопытные животные были их любимой добычей, а значит, вкус нежного ягненка или телятины точно придется ему по вкусу. Гордым потомкам львов и тигров можно подобрать корма, сочетающие птицу с мясом или кисломолочными продуктами.

**для кошек:** курица с говядиной, курица с ветчиной, курица с сыром из коллекции «Мнямс» Delicatessen – и всё это в нежном аппетитном желе.

**для собак:** асадо по-аргентински с телятиной и тыквой, бразато по-итальянски с говядиной и морковью, мусака по-ираклионски с ягнёнком и овощами, клефтико по-афински из ягненка, фегато по-венециански из телятины и печени, оля подрида по-барселонски из мясного ассорти.

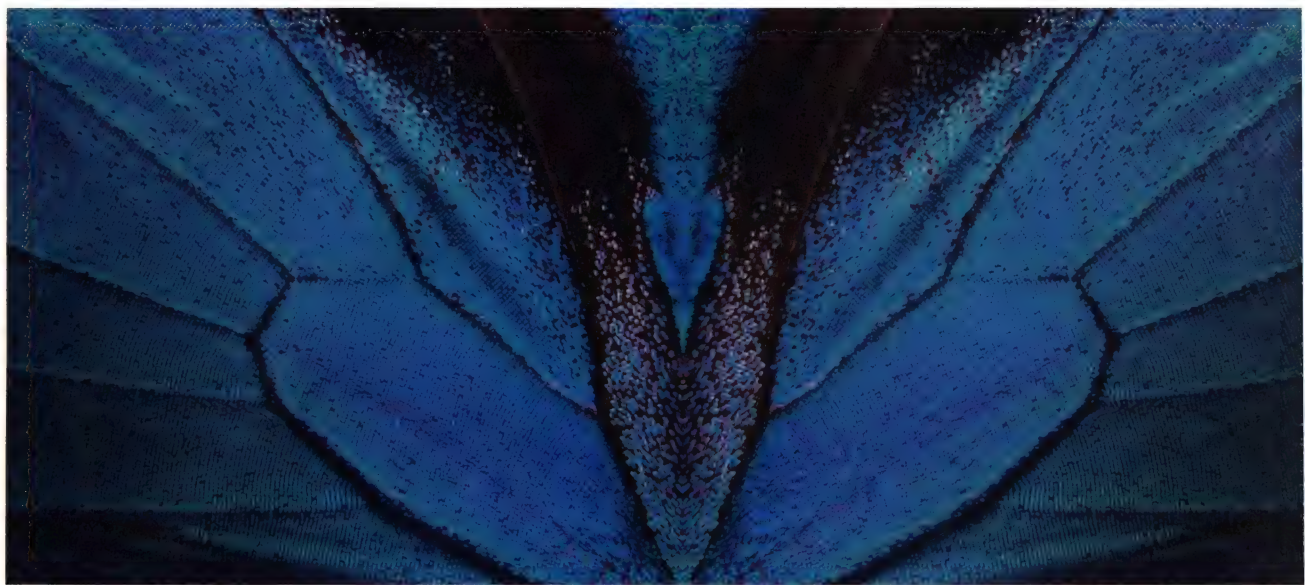
**БОЛЬШИНСТВО Б**

По-королевски капризный характер вашего питомца неизбежно сказывается на подборе питания. Особенному хвостику – особое меню. Обратите внимание на блюда высокой кухни для наших маленьких (или больших!) друзей с высоким содержанием птицы, рыбы и морепродуктов. Еда для настоящих аристократов – это идеальный баланс животного белка и клетчатки.

**для кошек:** тунец с доредо, курица с лососем, тунец с курицей, тунец с креветками, тунец с макрелью, тунец с анчоусами.

**для собак:** касуэла по-мадридски с кроликом и овощами, турдакен по-британски с индейкой и уткой, жаркое по-фински с перепелом и травами, для самых маленьких – портофё по-провански из перепела и тыквы.





# Изменить **привычкам**





Высыпаться, делать зарядку, пить теплую воду... Подходит ли наша беспокойная ситуация для того, чтобы совершенствовать свой образ жизни, – или подождать до лучших времен?

ТЕКСТ: ЭЛЬЗА ЛЕСТВИЦКАЯ

Мы реагируем на стресс по-разному. Кто-то теряет сон, кто-то спит до вечера, переедает, зависает в соцсетях... «Не могу заставить себя проснуться, а потом полдня не могу усадить себя за ноутбук», – сетует 32-летняя Галина, работающая дистанционно. Как, вероятно, многим сейчас, ей хотелось бы оптимизировать и свой график, и свое состояние, но Галина не уверена, что сейчас подходящее для этого время: может быть, стоит оставить все как есть и не мучить себя? «Стрессовое время вполне подходит для того, чтобы заняться улучшением жизни, – возражает гештальт-терапевт Юлия Терехова, – хотя бы потому, что, вырабатывая полезную привычку, мы делаем что-то хорошее для себя!» И это становится поддерживающим фактором, что и требуется в нелегкие времена. А психодраматерапевт Антон Воробьев добавляет: «Стресс действительно мешает обучению, а создание новых привычек – это всегда отчасти обучение. Но для начала можно научиться управлять эмоциями и снимать стресс – это тоже чрезвычайно полезная привычка».

### Что такое «хорошо»

В Сети можно найти готовые списки полезных привычек, включающие от пяти до ста пунктов. Неужели нам придется включить в свой ежедневный обиход столько новшеств?! А если нет, то как выбрать, где «критерий истины»?

«По-настоящему полезны только те привычки, которые соответствуют нашим глубинным потребностям» – объясняет гештальт-терапевт. Например, мы смотрим на худых красавиц и думаем: «пора на диету». Но потребности «быть худой» в чистом виде не существует. За этим может стоять желание быть своей в обществе изящных подруг или забота о физическом самочувствии. Ежедневная медитация – для одних путь духовного роста, для других – способ успокоиться, улучшить память или снизить артериальное давление. Причем любую из этих целей можно достичь и другими методами. Для блогера будет полезной привычка регулярно вести сторис, но ему не обязательно каждый вечер проводить в спортзале. А директор завода может вообще не заглядывать в соцсети. Мать, провожающая каждое утро детей в школу, сможет лучше высыпаться, если организует режим дня так, чтобы ложиться раньше, но этот же совет бесполезен для светской молодежи, которая довольна своим образом жизни. Есть и такие привычки, которые пригодятся большинству: например, приезжать в аэропорт заранее.

### Сбрасывая кожу

Привычки относятся к разным сферам нашей жизни. Есть те, что связаны с гигиеной: с детства мы помним, что полезно чистить зубы утром и вечером. Есть социально одобряемое поведение (например, уступать место в транспорте старшим), которое связано с системой ценностей и образом себя. Меняются взгляды

### ТОЧКА ПОКОЯ

Пройти бесплатно курс по развитию стрессоустойчивости предлагает психодраматерапевт Антон Воробьев

[tochkapokoya.com](http://tochkapokoya.com)





ды — меняются и привычки. «Я раньше не проверяла в магазинах чеки, — рассказывает 43-летняя Нина, — мне почему-то это казалось мелочностью. Но потом я дала себе разрешение экономить. Если замечаю, что на кассе пробили не ту цену, что стояла на ценнике, не стесняюсь сказать, чтобы вернули разницу».

Кроме полезных привычек бывают и вредные. «Они точно так же отвечают какой-либо потребности, — подчеркивает Юлия Терехова, — но делают это неудовлетворительным или опасным способом». Если мы найдем более здоровый способ реализовывать потребность, то сможем изменить привычку. «Приходя на новую работу, я всегда первым делом шла в курилку, там легко завязывались знакомства и узнавались новости, — вспоминает 37-летняя Инна. — Но курение запретили, и мы начали разговаривать возле кофеварки. А я заодно смогла отказаться от никотина».

Труднее отказаться от тех привычек, о существовании которых у себя мы даже не подозреваем. «В эмоциональной области у нас тоже бывают устойчивые паттерны, которые мы воспроизводим автоматически, — объясняет гештальт-терапевт. — Вот пример: женщина регулярно находит, к чему придираться в поведении своего мужчины, ругает его, возникает ссора, и в результате партнер от нее отдаляется». Она сможет изменить свое поведение только после того, как заметит эти повторы и поймет их причину, каковой может оказаться, например, нарушение привязанности и страх близости. В большинстве случаев такие открытия происходят в кабинете психотерапевта.

## Создать алгоритм

Предположим, что мы выяснили, в чем наша потребность, и намерены создать полезную привычку. Как нам действовать дальше и сколько времени на это уйдет? «Насчет времени есть разные исследования, но большинство сходится на том, что нужно минимум три недели ежедневного повторения нового действия, — отвечает Антон Воробьев. — Но чтобы закрепить действие, надо сначала его создать, выработать алгоритм. Для этого следует учесть контекст, в котором мы хотим его осуществлять». Это может быть время: утром — зарядка, перед сном — прогулка или обстоятельства: например, встреча с друзьями или подготовка к отъезду, если речь о том, чтобы научиться делать комплименты или брать с собой только нужные вещи. В таком случае рассчитать время сложнее. Ведь привычка — действие, доведенное до автоматизма, поэтому повторять его нужно много раз, а в командировку мы собираемся не каждый день.

## Польза внутри

**Привычные действия бывают не только внешними, но и внутренними — замечает гештальт-терапевт Юлия Терехова и предлагает список полезных психологических привычек.**

Спрашивать себя: «**Что я сейчас чувствую?**»

Осознание того, что с вами происходит, позволяет принимать более адекватные решения. Например, не заедать печаль сладостями.

Спрашивать себя: «**Что я думаю по поводу происходящего?**» Так мы станем более уверенными, чем тогда, когда нам кажется, что другие знают лучше.

**Выражать свои чувства.** Не обязательно рядом с тем, кто их вызвал. Находить безопасные способы, чтобы снять телесное и эмоциональное напряжение.

При создании алгоритма нам поможет высокая степень осознанности. Даже «почистить зубы» состоит из множества действий, о которых мы не задумываемся: взять пасту, открыть тюбик, выдавить пасту на щетку... и щетку надо откуда-то достать! Чтобы облегчить себе привыкание, полезно сделать все слагаемые действия максимально приятными. Это хорошо известно родителям: «У каждого из моих трех сыновей своя любимая паста, а как бы иначе я уговорила их?» — улыбается их мать, 33-летняя Марина. Чтобы собирать чемоданы с удовольствием, лучше иметь удобный и красивый чемодан, если, конечно, вы не предпочитаете рюкзак или дорожную сумку.

## Группа поддержки

Мотивация — алгоритм — навык — автоматизм — привычка. Это простой путь, но не все проходят его до конца. В детстве создавать привычки нам помогают родители, они же и поддерживают нас, если мы пытаемся увильнуть. «Во взрослом возрасте большинству для поддержания мотивации пригодится компания единомышленников», — замечает Антон Воробьев. Поддерживая других, мы поддерживаем себя — и наоборот. «Соревновательность тут играет положительную роль, — добавляет Юлия Терехова. — Оглядываясь на других, мы стараемся быть не хуже. И учимся на чужих ошибках». Сегодня можно найти сообщества, где борются с перееданием, хроническими опозданиями и стрессом. Возможно, однажды появится и группа тех, кто быстро укладывает чемоданы или регулярно наводит порядок в доме.

ТМ СО ВНЕШНЕГО



С 7:00 ДО 10:00

# БРИГАДА

ОНИ БУДУТ  
РОССИЮ



АО «Медиа Плюс» [www.europaplus.ru](http://www.europaplus.ru) 7(495) 799-97-97

12+  
РЕКЛАМА



Заняться собой, прокачать финансовые навыки и начать новую жизнь? Этот путь тернист, но его прошли две наши героини: владелица бутика балетных аксессуаров, в прошлом журналистка, и звезда музыкального шоу, бывший архивный работник. Сделать полезные выводы из их опыта нам помогают эксперты.



# Что поможет стать богаче?

ТЕКСТ: ЕКАТЕРИНА АЛИПОВА

**Татьяна Городняя**, CEO Pointe.gr, основатель стартап-инкубатора

## «Я увидела в бизнесе хорошее»

Мне предложили поработать гидом на Крите. Я тогда училась на третьем курсе журфака МГУ, любила рассказывать истории, и возможность показалась мне заманчивой. По сути все то же самое: разговариваешь с людьми, рассказываешь им прекрасные «сказки» (так мы называли экскурсионную программу на основе местных легенд), есть море, горы и даже зарплата! Когда я вернулась в серую демисезонную Москву, эти солнечные воспоминания не давали мне покоя. И я решила – хочу к морю! Речь тогда не шла про «миллионы», мне просто хотелось другого качества жизни. В конце концов, это у меня в крови: по папиной линии родственники всегда, из поколения в поколение, бежали от неизбывной неуютности к лучшей жизни. Но чтобы исполнить мечту, я должна была отказаться от привычной жизни, оставить родных, друзей,

близких, даже привычный образ мысли. Но для выхода на новый уровень всегда от чего-то приходится отказываться.

Прошел не один год, пока я не закрыла все дела в Москве. Я считала, что нужно завершать начатое, прежде чем идти дальше. Не бросать все ради спонтанного решения, а подготовить почву. Поэтому еще из Москвы я устроилась к предпринимателю, занимающемуся продажей недвижимости в Греции. Так я попрощалась с вольной журналистикой и, кардинально сменив сферу деятельности, вышла в офис, в другой стране и на другой социальной ступени. Я купила строгие костюмы, научилась делать неброский макияж и вести деловые переговоры. К счастью, осанка у меня всегда была – от танцев, а улыбка – от души, тут не надо было изобретать велосипед. В работе мечты триг-



герило только одно: сотрудники постоянно обсуждали начальство. И все-то он делает не так, и несправедлив к персоналу, самодур, тиран и деспот.

Каюсь, поначалу и я была среди обсуждающих. А потом меня как подбросило: откуда такое неуважение? Этот человек платит нам всем зарплату, а что мы сами сделали в этой жизни, чтобы шушукаться и обесценивать? Если что-то не нравится – меняй, а не можешь поменять – уходи. Это был второй переломный этап для меня: я поняла, что каждый должен в какой-то момент решить, что он выбирает: трындету у кого-то за спиной или что-то реально делать. Поэтому я уволилась и начала строить собственный бизнес, а мои коллеги, кстати, так и работают на прежнем месте, не переставая жаловаться.



Анализируя ситуацию с бывшим греческим начальником, я открыла для себя важный момент. Выходец из постсоветского пространства, я нутром не признавала капитализм. Но быстро выяснилось, что бизнес – это чистый кайф. Оказалось, что деньги – это не «грязно», а хотеть финансовой свободы – это правильно. Я прочистила мозги, начала иначе мыслить, а значит, и действовать. Я решила запустить балетный бутик, потому что сама с детства мечтала танцевать. Увидела пустующую нишу и запрос от аудитории: оказалось, не одна

я мечтаю о пуантах. Опыт риэлторства и наработанные связи позволяли «дотянуться» до известного производителя. Но проект выстрелил не сразу. Малый бизнес – это сложно в любой стране. Бывало всякое: я сама возила пуанты из Москвы в «челночных» сумках, и на кассе сидела, и в минус уходила, и арендодатели без предупреждения просили освободить помещение. Справляться со всеми сложностями помогало то, что я делала бизнес из того, чем искренне увлекалась сама. И еще помогало удивительное ощущение, что я делаю что-то свое, но при этом то, что приветствуется и поощряется – на уровне общей культуры. В этом смысле очень помогает поле, в котором ты находишься. Или которое создаешь сам, как я с нашим женским финансовым клубом в Салониках. Он начался с детской книжки «Пёс по имени Money» Бодо Шефера. Я купила ее дочери, но на самом деле взахлеб читала сама. Почему нас этому не учат?! В книге есть ряд рекомендаций, среди которых – «создайте финансовый клуб». Я написала приглашение в соцсетях, и завертелось. Мы читали, обсуждали книги по экономике, приглашали спикеров (причем довольно именитых), практиковали бизнес-игры. Вместе прошли ковид, вместе переживаем все, что происходит сейчас. Клуб – помогающее сообщество: здесь можно не казаться «хорошенькой» для всех, а честно говорить про свои желания без оглядки на то, что «люди скажут». Здесь каждая решает свои задачи: кто-то начал инвестировать, кто-то вывел хобби в статус бизнеса, а кто-то принял решение и дальше работать в найме, но на принципиально другом уровне. А я при поддержке клуба запускаю стартап-инкубатор в сфере блокчейна. Мы собираем проекты, основанные на распределенных базах данных (то есть информация о продукте, правах собственности, транзакциях хранится в цифровых блоках у разных пользователей – без участия какой-то главенствующей организации). Такая децентрализованная, устойчивая к коррупции схема обмена и хранения данных со временем придет во все сферы бизнеса. В клубе я поняла, что это – мое, это будущее, и оно вдохновляет! И вот променяла свою спокойную жизнь на очередной ненормированный рабочий график и «бабочки в животе». Балетный бутик сейчас работает на «автопилоте»: все процессы отстроены, есть преданный коллектив. Могла бы сидеть и получать доход. Но оставляю это до пенсии, а пока есть драйв, будем шагать дальше по лестнице – вверх.

## СЛОВО ЭКСПЕРТУ

### Про деньги, перспективы и удовольствие

**Александр Теслер изучил истории героинь Psychologies и поразмышлял о том, что помогает, а что – не очень состояться в бизнесе.**

**АЛЕКСАНДР  
ТЕСЛЕР**

Психиатр,  
психотерапевт,  
действительный  
член РАМН, личный  
консультант многих  
публичных персон.

В какой-то момент для любого развития, не только в бизнесе, надо набраться смелости и рвануть. Стимулом для рывка не могут быть деньги сами по себе. Мотивация для решения – это всегда личные приоритеты. Именно они толкают к свершениям, а не абстрактное желание богатства. В стремлении начать зарабатывать важно, во-первых, не бояться. Мы видим из обеих историй, что смелость и готовность к ошибкам, к признанию своей несостоятельности в чем-то, готовность все исправить и пойти дальше – это основа успеха. Во-вторых, необходима честность с собой, умение увидеть, в каких обстоятельствах ты живешь, с кем рядом рабо-

таешь, что тебе нравится, что нет, что ты готов принять, а что – готов поменять. И, конечно, важна гибкость и умение интегрироваться в новые реалии. Принимать их, не пытаясь навязать свои правила игры. Понимать, что действительно мощный бизнес-проект нельзя выстроить из-под полы. Деньги должны быть легальны. Как учили нас психиатры старой закалки, бизнес – это всегда три столпа: кроме денег это еще перспективы и удовольствие. И мы видим, как это работает. Настоящий лидер смотрит, куда развиваться, и занимается своим делом на кураже. Новый уровень всегда сопря-

жен с драйвом, энтузиазмом, стремлением «ассимилироваться» в новом мире, находя подпитку в новой культуре. Отдельно хочу отметить важный аспект из истории Татьяны, которая смогла создать вокруг себя социум, объединив созвучных друг другу людей. Так у нее появилась возможность не только самореализоваться, но и стать лидером. Она сплотила других и подзаряжает их своей энергией, помогает избавляться от страхов (промахнуться, сделать что-то не так). Вы заметили, что она старается не говорить о своих трудностях? А они были, они всегда бывают, но ее фокус – на результате, на возможностях, на расширении.

## ИССЛЕДОВАНИЕ

### Про влияние грамматики на кошелек

**Профессор Кейт Чен доказал, что наше финансовое поведение связано с языком, на котором мы думаем. Предлагаем выдержку из его исследования: может быть, изменив манеру речи, мы увеличим свое благосостояние?**

**КЕЙТ ЧЕН**

Экономический  
бихевиорист,  
профессор  
экономики  
в Калифорнийском  
университете  
в Лос-Анджелесе  
(UCLA).

«Язык действительно может повлиять на наш выбор, ведь он может изменить восприятие событий отдаленного будущего. Например, грядущее кажется более правдоподобным, если разговор о будущих событиях строится так, как если бы они происходили в настоящем времени. Носители языков со слабой привязкой к будущему (практически без грамматического различия между настоящим и будущим временем) на 31% чаще откладывают деньги, накапливают на 39% больше богат-

ства к выходу на пенсию, на 29% чаще проявляют физическую активность и на 13% реже страдают ожирением»<sup>1</sup>. К таким «финансово-положительным», согласно исследованию, относятся всего 10 языков: норвежский, датский, шведский, китайский, голландский, эстонский, финский, немецкий, японский и португальский. Русский язык – увы, нет: мы делаем сильное грамматическое различие между настоящим и будущим. Но и носители английского языка тоже! Профессор подчеркивает:

«Важно понимать, что язык не вызывает, а скорее отражает глубокие различия, которые определяют поведение людей в области сбережений или богатства. Иными словами, хотя и язык, и культурные ценности, по-видимому, стимулируют определенное финансовое поведение, нельзя полностью исключить возможность того, что язык действует лишь как мощный маркер какой-то более глубокой движущей силы».  
1. Источник: M. Keith Chen «Effect of language on economic behavior...» December 2012.



**Olga Move**, певица, CEO школы Biophonics, основатель MOVE project

## «Я научилась мечтать по делу»

История «из грязи в князи» — не про меня. Родители — техническая интеллигенция — не шиковали, но и не приебались ни в чем, ни в образе жизни, ни в мыслях, ни в оценке своих достижений. Главное, чему они меня научили, — ценить и любить себя.

Родители умерли практически один за другим, когда я поступала в институт. Возникшую пустоту я заполняла учебой. Я влюбилась в историю, поэтому осталась работать в архиве, где проходила практику. Это было особое место, серое и пыльное, но при этом свой тишайший мир за пределами реальности. В годы душевной пустоты, мне кажется, я там пряталась. Но однажды архив решили перевести в другое ведомство, остались неучтенные финансы, и на весь персонал свалилась премия. Я держала эту, непомерную на тот момент, сумму в руках, размышляла, что с ней делать. И тогда вспомнила, что я — живая! Что у меня были планы. Что я не хотела пылиться на серой работе. На эти внезапно свалившиеся деньги я получила второе высшее в области маркетинга. Устроилась



в коммерческий отдел издательского дома: знаменитости, светские мероприятия... Но оказалось, что и это — еще не то, к чему я стремилась. Я вспомнила, как мы с папой вечерами танцевали под джазовые композиции. Как я устраивала им с мамой концерты с расче-

ской в роли микрофона. Вот что отзывалось во мне! Я начала с того, что собрала кавер-группу. Мы были никому не известны, и заказы на корпоративы приходилось буквально выцарапывать. Бывало, и костюмы вручную пайетками обшивали. И я занялась маркетингом, ведь я это умела! Мы сняли профессиональное промо-видео, собрали базу потенциальных заказчиков, придумывали инфоповоды, чтобы напоминать о себе агентствам, и вышли на 100+ корпоративов за год. За счет методичных действий мы достигли стабильного дохода. Артисты знают, что в нашей индустрии это далеко не всем удается! Но у меня есть такое свойство, что я всегда хочу больше, можно сказать, я «жадная» до успеха. Деньги я тоже люблю, но себя и свое счастье — гораздо больше. И как только я понимаю, что «переросла» какой-то этап, я начинаю выстраивать новый проект. Сначала в голове, а потом и на бумаге. Я хотела делать собственное шоу, свои песни. И столкнулась с тем, что группа готова довольствоваться статусом кавер-коллектива, который «везде нарасхват». Пришлось убеждать ребят в том, что собственное шоу — это новый виток. Понадобились новые шаги: четкое позиционирование, эксклюзивная ниша, аналитика и контроль финансовой истории. И все сложилось: постановку делал звездный хореограф, танцоры были крутейшие, а свет ставили лучшие мастера. Параллельно мы с подругой запустили проект онлайн-курсов вокала. Сейчас это школа Biophonics с оборотом полмиллиона долларов. Когда я отказывалась от привычной работы в пользу шоу-бизнеса, я столкнулась с тем, с чем, наверное, сталкивается каждый, кто отваживается мечтать масштабно: я испугалась. Внутренний критик нашептывал: так не бывает, где ты, а где полные концертные залы, что это вообще за работа такая? В тот момент мне помогли две вещи. Во-первых, бизнес-подход ко всему, что я делаю. Мечта — это тоже бизнес-проект. А во-вторых, уверенность в том, что я действительно достойна хорошей, красивой жизни. Я бы даже сказала, что, когда определенный уровень комфорта входит в привычку, уже на автомате делаешь шаги, которые этот уровень обеспечивают. Сейчас, правда, я отвлеклась от творческой деятельности на другой свой «проект»: родила сына. Но я себя знаю: скоро я снова войду в то состояние, в котором не усидеть на месте, потому что любовь дает колоссальный ресурс для новых достижений, а любви у меня сейчас — океан.

# Catrine

ENDORPHIN  
SHOW

ШОУ О НЕВЕРОЯТНЫХ  
ВОЗМОЖНОСТЯХ ЧЕЛОВЕКА

**СМОТРИ!**

ТЫ ТАК ТОЖЕ МОЖЕШЬ!

П Р Е М Ь Е Р А  
**СУББОТА 11:00**

**Europa  
PLUS**  **TV**



\*Катрин-Эндорфин Шоу

РЕКЛАМА  
**16+**



 РУССКОЕ  
РАДИО



**ГЛАВНОЕ  
УТРЕННЕЕ ШОУ  
СТРАНЫ!**

**Русские  
Перицы!**

**ПО БУДНЯМ С 7 УТРА\***  
**RUSRADIO.RU**

\*ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ. ГЛАВНОЕ УТРЕННЕЕ ШОУ СТРАНЫ ПО МНЕНИЮ СЛУШАТЕЛЕЙ «РУССКОГО РАДИО»  
ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОВЕДЁННОГО В НОЯБРЕ 2021 ГОДА

РЕКЛАМА | 12+

**Какой я друг на самом деле**



# **Уточняем направление**

**Что мешает успокоиться**

**Как держаться на плаву**



# Что мешает вам обрести спокойствие?

Нам хочется отдохнуть от беспокойства, обрести безмятежность хотя бы на время... Но тревожные мысли мешают нам по-настоящему отвлечься. Определите ваши собственные навязчивые установки, чтобы найти верный способ избавиться от них.

ТЕКСТ: **АНДРЕЙ СОЛДАТОВ** ПРИ УЧАСТИИ **ОДИЛЬ ДАРБОН** И **ФРЕДЕРИКА ФАНЖЕ**

## ВОПРОСЫ

**Выберите и отметьте среди этих утверждений те, которые соответствуют вам больше всего.**

- ☐ 1. Я слишком много думаю, иногда хочется отключить мозг.
- ☐ 2. В основном мне звонят, когда хотят быть выслушанными или нуждаются в помощи.
- ☐ 3. Я делаю то, что нужно делать, и не задаю себе лишних вопросов.
- ☐ 4. Трудовая этика – принципиально важное понятие, его надо разъяснять всем.
- ☐ 5. Я всегда начеку и готов(а) действовать и реагировать.
- ☐ 6. Я знаю, что всегда могу рассчитывать на свою силу воли.
- ☐ 7. Мне нравится организовывать жизнь коллектива, и я умею это делать.
- ☐ 8. Не переносу лень и лентяев!
- ☐ 9. Я знаю, что недостаточно прислушиваюсь к себе.
- ☐ 10. У меня есть склонность к гиперактивности.
- ☐ 11. Расслабление приводит к деградации.
- ☐ 12. У меня есть склонность к прогнозам и планированию – так я чувствую себя увереннее.
- ☐ 13. Мне не очень нравится обниматься даже с близкими.
- ☐ 14. Моя производительность не всегда оценивается на должном уровне.
- ☐ 15. Беспокойство – моя характерная черта.
- ☐ 16. Мне нравится радовать других.
- ☐ 17. Моя работоспособность определенно раздражает некоторых.
- ☐ 18. Мне свойственна повышенная эмоциональность, а также склонность смешивать чувства и мысли.
- ☐ 19. «Праздность – мать всех пороков»? Думаю, так и есть!
- ☐ 20. Я опасюсь неожиданностей и резких перемен.
- ☐ 21. Отпустить ситуацию? Такая мысль никогда не приходит мне в голову.
- ☐ 22. Я не задаю себе лишних вопросов о смысле жизни, я просто живу.
- ☐ 23. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока проблема не решена.



**ОДИЛЬ  
ДАРБОН  
(ODILE  
DARBON),  
ФРЕДЕРИК  
ФАНЖЕ  
(FRÉDÉRIC  
FANGET)**

Психотерапевты,  
специалисты  
в области  
когнитивно-  
поведенческой  
терапии (КПТ).  
Соавторы книги  
«Не поддавайтесь  
манипуляторам»  
(Affirmez-vous face  
aux manipulateurs,  
Odile Jacob).

- ☐ 24. Мне необходимо быть среди тех, кто мне близок.
- ☐ 25. Я никогда не делаю перерывов в работе.
- ☐ 26. У меня критический склад ума, я быстро выявляю проблемы.
- ☐ 27. Безделье не доставляет мне никакого удовольствия.
- ☐ 28. У меня есть склонность к гиперответственности.
- ☐ 29. Пожалуй, немного больше эгоизма пошло бы мне на пользу.
- ☐ 30. Я считаю, что беззаботность – это несознательность.
- ☐ 31. Я не хочу упускать возможности, которые мне представляются.
- ☐ 32. Я не имею ничего против праздников, если, конечно, не злоупотреблять ими.
- ☐ 33. У меня есть способность быстро находить решения или применять запасной план.
- ☐ 34. Восстанавливает силы не безделье, а деятельность.
- ☐ 35. Я никогда не отказываюсь от борьбы – это вопрос принципа.
- ☐ 36. Я хорошо умею заботиться о других.
- ☐ 37. Мне хотелось бы чаще наслаждаться приятными моментами в жизни.
- ☐ 38. Я очень сопереживаю другим и люблю помогать.
- ☐ 39. Если я буду слушать себя, то вообще не вылезу из постели.
- ☐ 40. Работа для меня – удовольствие.

### ПОДСЧИТАЙТЕ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

Обведите кружком букву, соответствующую каждой поставленной вами галочке. Затем подсчитайте общее количество А, Б, В и Г и посмотрите профиль на следующих страницах.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
А	Б	В	Г	А	В	Б	Г	Б	В	Г	А	Г	В	А	Б	В	Б	Г	А	Г	В	А	Б	В	А	Г	Б	Б	А	В	Г	А	Г	В	Б	А	Б	В	Г



## БОЛЬШИНСТВО **A**

### Вам мешает установка «Мне следует оставаться начеку»

● **Мысли и состояния, которые тревожат вас:** «худшее может произойти в любой момент, мне не удастся расслабиться; я все время настороже»; склонность к умственному перегреву (заикливание на одних и тех же мыслях, проекции, сравнения); «даже когда я стараюсь, не могу воспользоваться настоящим моментом; момент расслабления может стоить мне очень дорого».

● **Причины:** раннее воздействие сильной родительской тревоги; гипербдительность может быть связана с такими детскими психологическими травмами, как смерть близких, болезни, переезд; семейное воспитание в атмосфере чрезмерной осторожности («никогда не знаешь, что будет потом») и пессимизма («ничего хорошего нас не ждет»); межпоколенческая травма (депортация, иммиграция, тюрьма...).

● **Преимущества:** способность выявлять слабые места или потенциальные опасности; мгновенное реагирование в случае проблем или непредвиденных обстоятельств, а также способность быстро находить решения; относительная неподверженность скуке.

● **Издержки:** волнение, нервное истощение, нарушения сна; фрустрация от невозможности восстановить силы как следует или в полной мере получать удовольствие от жизни; агрессивность в отношениях («оптимисты или равнодушные люди не отдают себе отчет в происходящем»); склонность видеть во всем скорее проблемы – отсюда критика и заикливание на негативе, что вызывает неприятные эмоции и делает отношения и атмосферу тяжелыми.

● **Рекомендуемое упражнение:** «катастрофическая экспозиция» – когда вас охватывает сценарий катастрофы, дайте себе две-три минуты (засекайте время) на реальное погружение в это состояние. В конце упражнения скажите себе: «Ну а теперь хватит – я вернусь к этим мыслям только сегодня вечером, в 18:05». Когда наступит это время, снова погружайтесь в свой сценарий на четыре минуты, потом остановите его. Делайте так пять-шесть раз в течение дня – до тех пор, пока ситуация не утратит свою негативную интенсивность.

## БОЛЬШИНСТВО **B**

### Вам мешает установка «Я нужен/нужна людям»

● **Мысли и состояния, которые тревожат вас:** «я чувствую ответственность за все; у меня есть организаторские способности, и я люблю заботиться о других; мне следует быть готовым к сопротивлению в любой момент и по любому поводу; никто не сделает это кроме меня; я радуюсь, когда вижу, что те, кого я люблю, счастливы».

● **Причины:** родители, закрепившие за ребенком роль родителя; экзистенциальное чувство вины (на ребенка не обращали внимания), при котором собственное существование нуждается в оправдании, а оправданием служит забота о других; необходимость отдавать себя другим, чтобы заслужить любовь; гипертрофированная потребность в признании.

● **Преимущества:** чувство, что вас ценят и любят, что вы приносите пользу и необходимы окружающим. Ощущение, что в вашей жизни есть смысл и она представляет ценность, а также, что вы постоянно находитесь при исполнении своих обязанностей ради блага других.

● **Издержки:** жертвенная позиция, которая приводит к тому, что вы каждый раз пропускаете других впереди себя; неудовлетворенная потребность в благодарности; проблемы с тем, чтобы занять свое место среди других; навязчивое чувство вины, постоянно мешающее радоваться жизни в те моменты, когда вы наконец уделяете себе немного внимания; бесконечные просьбы со стороны окружения.

● **Рекомендуемое упражнение:** «последовательное сокращение» – ограничивайте самоотдачу (внимания, времени, денег...), чтобы установить равновесие между склонностью жить ради других и противоположной крайностью – жить только ради себя. Не отказывайте тому, кто требует от вас жертв, скажите ему «да», но по телефону. А тому, кто говорит с вами по телефону в течение целого часа, уделяйте не более двадцати минут. Реже дарите подарки и оказывайте услуги. Те ваши черты, которые другие ценят в вас (щедрость, эмпатия), останутся неизменными. Но они увидят в вас и другие достоинства, а не только вашу готовность жертвовать собой – и это к лучшему!

## БОЛЬШИНСТВО **В**

### Вам мешает установка «Мне нельзя отставать от жизни»

● **Мысли и состояния, которые тревожат вас:** «если дам слабину, у меня не будет ни сил, ни мотивации начать все заново; мне следует держаться во что бы то ни стало; оставаться на плаву помогает только активность – все компетенции должны все время поддерживаться; если у меня возникнут сомнения в том, что нужно всегда и везде успевать, то вся моя жизнь пойдет насмарку».

**Причины:** психологическая травма, болезненный прошлый опыт, который удалось преодолеть за счет значительной активности (с тех пор она считается лучшим средством в борьбе с тоской); семейные установки, в соответствии с которыми безделье опасно («велосипед не падает, когда едет, а чтобы выплыть, нужно барахтаться»); уклонение от экзистенциальных вопросов (Чего я хочу по-настоящему? Что мне подходит больше всего? Была ли такая жизнь моим личным выбором?).

**Преимущества:** большая работоспособность, умение выявлять любые возможности и не упускать их; чувство самозабвения и осознание своего долга; железная воля и твердая решимость.

**Издержки:** физическое и психическое истощение; фрустрация от недооцененности; некоторая изоляция (и упреки) из-за гиперактивности, которая может вызывать раздражение в личных отношениях или на работе; проблемы с креативностью, на которую не всегда хватает времени и полета мысли.

**Рекомендуемое упражнение:** «самонаблюдение с полным осознанием» – замедлите выполнение своих задач и наблюдайте за качеством их осуществления (мастерство, виртуозность) в условиях такого замедления, а также за тем, какое удовольствие вы от этого получаете. Прежде чем, например, пойти на пляж или сделать что-нибудь полезное (приготовить блюдо или навести порядок в доме), побездельничайте по-настоящему – это поможет вам еще больше оценить удовольствие от того, что вы сделаете, и качество полученного результата. Оцените также тот эффект, который произведет такое поведение на ваше окружение – ведь прежде оно было вынуждено смиряться с вашей гиперактивностью.

## БОЛЬШИНСТВО **Г**

### Вам мешает установка «Расслабление – это лень»

● **Мысли и состояния, которые тревожат вас:** «безделье – прямой путь к деградации и отказу от борьбы; каникулы, отпуск или развлечения – это ловушка и иллюзия, а сопротивление таким соблазнам свидетельствует о здравомыслии и силе воли; нельзя сидеть сложа руки; нужно служить примером детям, можно позволить себе небольшой отдых после работы, но о том, чтобы жить в свое удовольствие, и речи идти не может».

**Причины:** воспитание, категорически осуждающее удовольствие и признающее только ценность труда ради всеобщего блага или, напротив, полностью поддерживающее идею работы только на себя; близкая к воспеанию нравственной ценности страдания концепция (все, что ценно, никогда не бывает легким); некая экзистенциальная фрустрация, которая приводит к морализаторству, скептицизму и осуждению гедонизма.

**Преимущества:** работоспособность, эффективность, надежность – три востребованных профессиональных качества; стойкость и упорство (вы продолжаете работу, когда другие больше не верят в ее смысл), а также предпочтение работы отдыху позволяют приобрести опыт и новые компетенции, а это два фактора, способствующие успеху и укреплению самоуважения.

**Издержки:** истощение сил, косность в мышлении и отношениях, следствием чего может быть ухудшение качества социальной жизни; внутреннее напряжение; чувство вины, подталкивающее к занудству, когда атмосфера располагает к расслаблению; нехватка чувственности в любовных отношениях.

**Рекомендуемое упражнение:** «отказ от генерализации» – ваш капитал «антилень» имеет ценность только в тех обстоятельствах, когда лень действительно наносит ущерб. Но в других ситуациях (в отпуске, в выходные) такой подход не оправдан и даже вредит вам (хроническая усталость, эмоциональное выгорание), а также вашим отношениям с другими (морализаторство, конфликтность). Поэтому вы должны научиться делать четкое различие между борьбой с «плохой» ленью и принципиальным отказом от отдыха.





# Какой вы друг на самом деле?

У каждой дружбы свой почерк. Привязанность в этой мощной и сложной связи зависит от истории и убеждений каждого участника. Они очень влияют на нас, хотя мы даже не всегда это понимаем.

ТЕКСТ: **АРСЕНИЙ КАЙСАРОВ** ПРИ УЧАСТИИ **АНН-ЛОР БЮФФЕ**

## ВОПРОСЫ

Выберите среди этих утверждений те, которые соответствуют вам больше всего.

- ☐ 1. Поддержка – хороший повод для дружбы.
- ☐ 2. Я без труда и с удовольствием завожу новые знакомства.
- ☐ 3. Коллективы и компании не играют в моей жизни почти никакой роли.
- ☐ 4. Неблагодарность – худший из недостатков.
- ☐ 5. Я часто выступаю в роли помощника или консультанта.
- ☐ 6. Я даю больше, чем получаю.
- ☐ 7. Для меня стакан всегда наполовину полон, а не наполовину пуст.
- ☐ 8. Я защищаю свое личное пространство от любого посягательства.
- ☐ 9. Я чувствую себя комфортно со всеми и каждым.
- ☐ 10. Меня увлекает работа человеческого ума.
- ☐ 11. Обычно я избегаю приглашений или отказываюсь от них.
- ☐ 12. Великодушие – прекрасно, оно не может быть чрезмерным.
- ☐ 13. Мне нравится подбадривать, вдохновлять и утешать других.
- ☐ 14. Я предпочитаю держаться подальше от экстравертов и других эмоционально неуравновешенных типов.
- ☐ 15. Я умею создавать праздничную и веселую обстановку.
- ☐ 16. Когда любят, то ничего не жалеют.
- ☐ 17. Меня раздражает, когда друзья не следуют моим советам.
- ☐ 18. Я не очень стремлюсь к близкому общению.
- ☐ 19. Никакая настоящая дружба невозможна без душевной щедрости.
- ☐ 20. Я крайне неохотно пускаюсь в откровенность.
- ☐ 21. Поступки важнее слов.
- ☐ 22. Мне часто кажется, что меня недооценивают и критикуют.
- ☐ 23. У меня почти всегда отличное настроение.
- ☐ 24. Я вызываю у окружающих доверие.
- ☐ 25. Я ценю покой и одиночество.
- ☐ 26. Порой у меня такое впечатление, будто я могу читать мысли других.
- ☐ 27. Я обожаю вызывать всеобщее воодушевление.
- ☐ 28. Я предпочитаю скорее давать, чем получать.
- ☐ 29. Я сомневаюсь, что меня можно принять за далекого человека.
- ☐ 30. Я мог бы/могла бы быть (я работаю) коучем или психотерапевтом.
- ☐ 31. Друга можно обо всем попросить или все ему отдать.
- ☐ 32. Меня нет ни в каких социальных сетях.
- ☐ 33. Мне часто говорят, что я не умею слушать других.
- ☐ 34. У меня есть друзья, но нет потребности встречаться с ними часто.
- ☐ 35. Мне не раз случалось чувствовать, что меня предали или несправедливо обошлись со мной.
- ☐ 36. Я знаю, что у меня есть талант успокаивать окружающих.
- ☐ 37. Я умею находить решения.
- ☐ 38. Я не переносу пустую болтовню.
- ☐ 39. У меня общительный характер и много друзей и знакомых.
- ☐ 40. Я не думаю, что все вокруг добрые и милые.

**АНН-ЛОР  
БЮФФЕ  
(ANNE-LAURE  
BUFFET)**

Терапевт, лектор и преподаватель, специализируется на сопровождении людей, пострадавших от психологического насилия. Автор многих книг, среди которых «Все токсичны, все жертвы?» (Tous toxiques, tous victimes ? Editions de l'Observatoire, 2021).

## ПОДСЧИТАЙТЕ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

Обведите кружком букву, соответствующую каждой поставленной вами галочке. Затем подсчитайте общее количество А, Б, В и Г и посмотрите профиль на следующих страницах.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
А	Б	В	Г	А	Г	Б	В	Б	А	В	Г	А	В	Б	Г	А	Б	Г	В	Г	В	Б	А	В	А	Б	Г	Б	А	Г	В	А	В	Г	Б	А	В	Б	Г



## БОЛЬШИНСТВО

А

## ВЫ ДРУГ, который ведет за собой

Вы просвещаете, советуете, вдохновляете. Как наставник, каковым вы и являетесь. Именно к вам обращаются, когда ситуация становится непростой. И это неудивительно – вы владеете инструментами разъяснения, распутывания, поддержки. Ваша эмпатия, ваша способность читать человеческую душу и ваша потребность найти смыслы и решения превращают вас в идеального друга трудных времен.

**Истоки:** роль конфидента и помощника для братьев и сестер; передача родителями их роли; осознание того, что вы обладаете полезными для других навыками; недостаточная признательность семьи, которая в более позднем возрасте побуждает примерить ценную роль «гида»; потребность придавать смысл пережитому опыту, передавая его другим; восстанавливать в новой дружбе прежнюю, из которой были извлечены уроки.

**Положительная сторона:** чувство признанности, своего особого места; передача знания и опыта придает смысл жизни и пережитому; чувство полезности благотворно, даже умиротворяюще; доступ к внутреннему пространству другого укрепляет дружбу.

**Отрицательная сторона:** в этой роли заложено много рисков: быть назойливым, навязчивым (давая советы, когда их не спрашивают); поставить в зависимость опекаемого; застрять в роли ведущего; почувствовать себя одиноким, когда требуется помощь; болезненно относиться к тому, что другие не следуют советам (риск разрыва или конфликта).

**Путь к гармонии:** предлагать свою помощь и советы только в том случае, когда вас просят, а вы при этом уверены, что хотите и можете ответить на эту просьбу. Другой важный момент: допускать, что опекаемый друг не воспользуется или последует лишь отчасти вашим советам. Чтобы не закоснеть в позиции ведущего, не бойтесь выражать, показывать свою уязвимость, свои проблемы, сомнения, а также просить совета. Взаимность – вот золотое правило дружбы. И наконец, не нужно винить себя, если ваши советы не помогли: вы никак не ответственный за результат.

## БОЛЬШИНСТВО

Б

## ВЫ ДРУГ, который создает настроение

Вы из тех, кто приносит радость, легкость и хорошее настроение везде на своем пути. Вы словно солнце – с вами светло и весело. Вам не приходится прилагать для этого усилий, ведь ваше яркое сияние естественно и меняет мир в лучшую сторону. Это ценят как в коллективе, так и в личных отношениях. Вы укрепляете дух одним своим присутствием, умеете мотивировать несколькими словами, а ваш оптимизм заразителен. От вас исходит такая сильная энергетика, что рядом с вами кажется, нет ничего невозможного – было бы желание!

**Истоки:** быть солнцем, обладать мощной жизненной энергией – это черта характера, но она может быть усилена семейной средой, позволяющей одновременно укреплять доверие к себе и позитивно воспринимать жизнь. Однако может работать и обратный механизм, когда триггерами позитивной энергии становятся болезненные события.

**Положительная сторона:** способность легко и весело привлекать в проекты свое окружение, делиться жизненной энергией и оптимизмом, оживлять обстановку и подбадривать даже без слов – мотивация появляется сама собой без долгих доказательств, морализаторства и пафоса; умение видеть лучшее в каждом человеке и чувствовать себя комфортно в любом коллективе.

**Отрицательная сторона:** главная опасность заключается в привлечении к себе энергетических вампиров, которые наслаждаются вашим светом и цепляются к вам, хотя часто вы этого даже не замечаете. Вашему доступу к избранным и близким отношениям также может помешать некоторая поверхностность и светскость.

**Путь к гармонии:** научитесь распознавать «вампиров», подпитывающихся вашим светом; уделяйте больше внимания тому, чтобы дружба была взаимной; не путайте позитивное мышление с оптимизмом неприятия действительности («ну да, все обязательно будет хорошо»); углубляйте отношения – сделайте так, чтобы ваши настоящие друзья были еще ближе к вам; не забывайте о том, что ваш свет может ранить тех, у кого его нет, и быть им в тягость.

## БОЛЬШИНСТВО **В**

### ВЫ ДРУГ, который сохраняет дистанцию

Скромность, умеренность и сосредоточенность на самом себе – вот три столпа, на которых зиждется ваш внутренний мир. Это не значит, что ваши чувства утратили былую силу. Вы предпочитаете качество отношений их количеству, и вам не обязательно регулярно устраивать совместное времяпрепровождение. Ваши друзья знают, что могут полагаться на вас, а вы знаете, что можете рассчитывать на них, и это для вас важнее всего.

**Истоки:** интровертный тип личности; семейное воспитание, при котором предпочтение отдавалось сдержанности или прививалось недоверие к другим и внешнему миру; сомнения в своей способности занять и сохранить за собой свое место среди других; повышенная эмоциональность, подталкивающая к установке между собой и другими кордона безопасности; склонность к одиночеству; страх вследствие неудачного опыта с попыткой посягательства на ваше личное пространство.

**Положительная сторона:** умение ценить время и выбирать качественные знакомства, избирательность в близких отношениях, самостоятельность, углубление качественных отношений, защищенность от ненужных социальных обязательств и условностей, отнимающих время и силы.

**Отрицательная сторона:** торможение, связанное со страхом неумения давать или принимать, проявить назойливость или невнимательность в отношениях; риск прослыть слишком холодным или равнодушным из-за опасения быть слишком навязчивым, слишком признательным, риск упустить приятные моменты в жизни с кем-то, навсегда оставшись в своем «пузыре».

**Путь к гармонии:** напомните себе, что никто не обязан быть в центре внимания или становиться лидером коллектива – вы сами распоряжаетесь, как проводить время и что и кому говорить. Следует объяснить свои приоритеты окружающим, чтобы исключить любые недоразумения («мне надо побыть наедине с собой / я нуждаюсь в покое и / или одиночестве» и т. д.). Определите для себя, является ли ваше уединение осознанным или оно связано с опасениями и комплексами.

## БОЛЬШИНСТВО **Г**

### ВЫ ДРУГ, который дарит себя другим

Вы не сомневаетесь в том, что дружба предполагает великодушие. И в нем вам нет равных. Тем более что дарить радость другим – для вас самое большое удовольствие в мире. Вы внимательны и эмпатичны и предлагаете помощь, время и деньги даже до того, как вас об этом попросят. Вас задело бы, если бы вы узнали, что ваши друзья обратились за помощью не к вам. Вы балуете своих друзей, заботитесь о них и осыпаете подарками. Нет сомнений – у вас много общего с Дедом Морозом.

**Истоки:** великодушие может быть отражением собственных запросов («я даю то, что хотелось бы получить мне»), может быть вызвано чувством вины или амбивалентностью других чувств («я даю, чтобы заслужить прощение у других или у себя»). Оно также может быть способом осознавать собственное существование («я даю – следовательно, я существую»).

**Положительная сторона:** великодушие завоевывает сердца и открывает двери. Оно приносит внутреннее удовлетворение и радость от теплых отношений. Великодушных людей легче прощают, и к ним также чаще проявляют ответное великодушие.

**Отрицательная сторона:** чрезмерное великодушие давит и может ставить окружающих в неудобное положение («мне следует отвечать тем же»), приводить в отчаяние («зачем мне все это...»), навязывать симпатию (мы чувствуем себя обязанными ценить великодушного человека). Великодушие также может притягивать мошенников и манипуляторов. Наконец, если оно имеет небескорыстный характер, то разочарование и горечь способны испортить прекрасные отношения.

**Путь к гармонии:** прежде всего, перестаньте навязывать свое великодушие – дайте другим время привыкнуть к нему, принять его и поблагодарить вас по своему собственному усмотрению. Помните о том, что настоящее великодушие ничего не просит взамен – оно всегда идет из глубины души во всех своих проявлениях и никого ни к чему не принуждает. Вот поэтому важно регулярно спрашивать себя о своих истинных намерениях. И действовать по обстоятельствам.



# Что вас удержит на плаву?

Внутренняя сила – незаметная или победоносная, пребывающая в спящем режиме или бодрствующая, она всегда есть внутри каждого из нас. Откройте для себя то, что защищает вас и помогает вам преодолевать невзгоды.

ТЕКСТ: **АРСЕНИЙ КАЙСАРОВ**  
ПРИ УЧАСТИИ **ФИЛИППА ГАБИЙЕ**

## ВОПРОСЫ

Отметьте среди этих утверждений те, которые соответствуют вам больше всего.

- ☐ 1. Я редко унываю.
- ☐ 2. Мне часто говорят, что я умею слушать.
- ☐ 3. У меня взрывной, вспыльчивый характер.
- ☐ 4. Мне нравится работать в коллективе.
- ☐ 5. Я скорее вижу стакан наполовину полным, чем наполовину пустым.
- ☐ 6. Ради общего блага я могу пожертвовать своими интересами.
- ☐ 7. Я умею прилагать усилия.
- ☐ 8. Я быстро восстанавливаюсь после неприятностей или неудач.
- ☐ 9. Я никому не даю себя в обиду.
- ☐ 10. Раздражительность, гневливость и импульсивность мне не свойственны.
- ☐ 11. Для меня очень важную роль играет благополучие тех, кто меня окружает.
- ☐ 12. Я знаю, как разрядить обстановку, и часто помогаю другим избежать конфликтов.
- ☐ 13. Я легко устанавливаю контакт с другими.
- ☐ 14. Я обидчивый человек.
- ☐ 15. Я часто упрямлюсь и настаиваю на своем.
- ☐ 16. Я хорошо чувствую себя в роли посредника-миротворца.
- ☐ 17. Одно из моих достоинств – настойчивость.
- ☐ 18. Меня многое возмущает, и я не скрываю этого.
- ☐ 19. Мне помогает восстанавливаться природа или искусство.
- ☐ 20. Я считаю, что настоящее удовольствие можно получать только тогда, когда кто-то есть рядом.
- ☐ 21. Мое основное качество – умение объединяться с другими, находить сподвижников.
- ☐ 22. Мое основное качество – доброжелательность.
- ☐ 23. Я никогда не избегаю конфликтов.
- ☐ 24. Меня трудно переубедить и заставить изменить свою точку зрения.
- ☐ 25. Я не боюсь рисковать.
- ☐ 26. Меня сложно вывести из себя.
- ☐ 27. Мне дороги мои убеждения, и я умею их отстаивать.
- ☐ 28. Я никогда не сомневаюсь, когда надо попросить о помощи или предложить ее.
- ☐ 29. Я никогда не принимаю скоропалительные решения.
- ☐ 30. Запугать меня? Это вряд ли!
- ☐ 31. Мне нравится преодолевать препятствия, и я всегда решительно иду им навстречу.
- ☐ 32. У меня широкий круг общения.
- ☐ 33. Я сохраняю самообладание при любых условиях.
- ☐ 34. Не люблю подчиняться приказам!
- ☐ 35. Я никогда не опускаю руки, если сталкиваюсь с трудностями.
- ☐ 36. Моим девизом могло бы быть «Один за всех, и все за одного!».
- ☐ 37. Обидчивость – это совсем не про меня.
- ☐ 38. Я всегда отстаиваю свои убеждения и ценности.
- ☐ 39. Я редко поддаюсь эмоциям.
- ☐ 40. Я многому учусь у других, и мне это нравится.



**ФИЛИПП  
ГАБИЙЕ  
(PHILIPPE  
GABILLIET)**

Преподаватель  
психологии  
в парижской Высшей  
школе коммерции  
(европейская  
бизнес-школа  
ESCP). Автор  
многих книг, среди  
которых «Искусство  
изменить жизнь за  
5 уроков» (L'Art de  
changer de vie en cinq  
leçons, Saint-Simon).

**ПОДСЧИТАЙТЕ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Обведите кружком букву, соответствующую каждой поставленной вами галочке. Затем подсчитайте общее количество А, Б, В и Г и посмотрите профиль на следующих страницах.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
А	Б	В	Г	Б	Г	А	В	В	А	Г	Б	Г	В	А	Б	А	В	Б	Г	Г	Б	В	А	В	Б	А	Г	Б	А	В	Г	Б	А	В	Г	Б	В	А	Г



# ВАША НАСТОЯЩАЯ ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

БОЛЬШИНСТВО

**A**

## Стойкость

Стойкость – это форма «активно-пассивной» борьбы, которая заключается в противостоянии, сопротивлении и отпоре агрессии или тому, что может восприниматься в качестве таковой. Стойкость требует физической и психической выносливости, а также способности не поддаваться эмоциям. Эмоции надлежащим образом регулируются (то есть идентифицируются, принимаются и обрабатываются) или подавляются (вытесняются, гасятся). Такая способность предполагает огромное самообладание и ясное понимание вызовов и рисков любой ситуации. Основные достоинства стойких личностей – спокойствие, терпение и упорство. Стойкий человек способен, исходя из стратегических соображений, принимать взвешенные решения, что делает его ценным союзником во времена кризисов или в случае конфликтных ситуаций. Сила стойкости зависит от темперамента, но также может быть основана на раннем опыте сопротивления власти или насилию. У тех, кто столкнулся с такой необходимостью в детстве, не было возможностей дать отпор тому, что воспринималось в качестве агрессии физического или психического характера, и они защищались, замыкаясь в себе.

**Риски стойкости** заключаются в том, что так можно отрезать себя от определенной формы поведенческой и эмоциональной спонтанности и по умолчанию всегда оказываться в оппозиции, недостаточно предлагать, слишком много брать на себя и сжимать зубы вместо того, чтобы уделять должное внимание эмоциям, перебинтовывать себе раны и не препятствовать проявлению и удовлетворению своих желаний.

**Направление развития:** попробуйте самоутверждаться, излагая и отстаивая свои взгляды вместо немедленного отвержения по принципиальным соображениям всего нового, другого или имеющего отношение к власти. Для этого задавайте вопросы о причинах отказов, пересматривайте убеждения и установки и учитесь терпеливо выслушивать других. Без этой внутренней поведенческой уступчивости стойкость скорее является формой замкнутости, чем боевой силой.

БОЛЬШИНСТВО

**B**

## Спокойствие

Умение взглянуть на ситуацию со стороны, правильное управление эмоциями, способность находить скорее не отрицательные, а положительные моменты... Сила спокойствия отражает ваше хладнокровие и чувство внутренней безопасности. Она противостоит избыточной тревожности и импульсивным реакциям. Она не только позволяет обеспечивать себе эмоциональную защиту и принимать трезвые решения, но и оказывает заразительное положительное воздействие на окружающих. Разрядить обстановку, нейтрализовать эмоциональные бури, привлечь внимание к тому, что и в плохом есть что-то хорошее, – вот далеко не полный список достоинств тех, кто обладает такой спокойной силой. Пожалуй, нет смысла уточнять, что она представляет особую ценность для тех, кто склонен к тревожности или оказался в сложных жизненных обстоятельствах. Спокойствие сочетается с умением выслушать других и доброжелательностью. Часто спокойствие свойственно натурам созерцательным, восприимчивым и заботящимся о других. Неслучайно многим из них в детстве приходилось успокаивать пессимистичных родителей, склонных к унынию или к раздражительности.

**Тем не менее не стремитесь к тому, чтобы успокаивать себя и окружающих вас людей за счет недооценки рисков, игнорирования трудностей и подавления мешающих эмоций (гнев, страх, печаль).** Или путем уклонения от конфликтов ради сохранения гармонии по отношению ко всему и несмотря ни на что. Спокойствие не означает слепоты или равнодушия к разнице убеждений, к трудностям или страданиям.

**Направление развития:** уделите внимание себе и своим эмоциям, прежде чем разыгрывать карту безмятежности. Точно определите мешающие вам эмоции, назовите их, выждите время и почувствуйте их последствия. Время спокойствия придет только потом. Также позаботьтесь о том, чтобы не воплощать все время и со всеми роль человека, оказывающего помощь. Успокаивать не значит брать на себя ответственность и служить буфером для окружающих.

## БОЛЬШИНСТВО

**В**

### Боевой дух

**Быстрота реакции, любовь к действию, отвага...** Сила боевого духа требует немало как физической, так и психической энергии. Она заводит с пол-оборота, сразу же мобилизует все имеющиеся личные ресурсы, а также ресурсы окружающих, чтобы привести к изменению ситуации, считающейся неудовлетворительной или неприемлемой. Бойцы обладают силой убеждения, способностью мотивировать и объединять, а также природной уверенностью в себе, еще больше усиливающими их харизму. Им нравится занимать территорию, бросать вызовы судьбе, и они решительно вступают в конфликт, когда считают необходимым – иногда даже из одной любви к баталиям. Тех, кто обладает такой внутренней силой, часто охватывает гнев или чувство возмущения, которое может проявляться в различных формах. Все зависит от личной истории каждого (строгое воспитание или притеснения в прошлом, семейные традиции...) и от системы ценностей (идеалы, установки, убеждения). Сила боевого духа находит свое выражение в обостренном чувстве справедливости, низкой толерантности к власти, необходимости обозначения своей территории, ее защите (или расширении).

**Такая внутренняя сила тесно связана с гиперактивностью и агрессивностью,** которые превращают среду для общения и диалога в поле битвы. Есть и другие нюансы: законное коллективное сопротивление легко перерастает в личную войну, нетерпимость и сила убеждения переплетаются друг с другом, а порядочность граничит с крайним консерватизмом.

**Направление развития:** проанализируйте глубинную мотивацию. На чем основано мое бунтарство? Насколько правомерно то, что я готовлюсь сделать (соответствует ли мой отпор масштабу агрессии на уровне диалога или переговоров)? Работайте над своей личной раздражительностью, идентифицируя ее происхождение, чтобы не оставаться в плену первоначального жизненного сценария. Наконец, поговорите с окружающими и попросите у них советов. Так вы не утратите чувства реальности и будете чувствовать себя увереннее.

## БОЛЬШИНСТВО

**Г**

### Связи с другими

**Солидарность, чувство общности, эмпатия, отрицание эгоизма и индивидуализма во всех его формах...** Сила объединения основана на убежденности в том, что **обретение смысла жизни, личное и коллективное спасение возможны только вместе с другими.** Эта внутренняя сила сочетается с необходимостью принадлежности к определенной, очень конкретной группе (семья, друзья, коллеги, знакомые). Такое чувство принадлежности может выражаться в закрытой форме, то есть ограничиваться членами только одного «клана», или, напротив, в открытой форме – то есть распространяться и на других. Обладатели такой внутренней силы, руководствуясь скорее идеалистическими, чем практическими соображениями, вкладывают свою энергию в гуманитарную деятельность или волонтерские проекты. У них есть общие черты: они внимательны к потребностям других и готовы поступиться личными интересами ради интересов коллектива – иногда такой альтруизм доходит до самопожертвования. Как правило, они обладают организаторским талантом, который проявляется в том, что они легко завязывают знакомства, учатся у других тому, чего не умеют сами, и охотно учат других. Для них не секрет, что отношения чем равноправнее, тем прочнее.

**Чем больше клановости в отношениях, тем они менее открыты и более воинственны в соответствии с принципом «мы против всех остальных».** С этого момента можно задаться вопросом, для чего нужна мобилизация такой силы объединения и каким душевным потребностям она соответствует. Она также может повлечь за собой полное самоотречение («я» растворяется в «мы»), страх одиночества, диалог с самой собой и неспособность следовать своим личным желаниям.

**Направление развития:** позаботьтесь о соблюдении правильного соотношения «я» и «мы» и спросите себя о том, чего вы хотите по-настоящему. Затем определите, что вам мешает реализовать это желание (чувство вины, страх и т. д.). Чем больше свободы для выражения своего «я», тем мощнее сила «мы» и тем сознательнее она используется.



Предлагаем подборку книг, культурных событий и других инструментов для исследования трудностей с принятием решений и их преодоления.

ТЕКСТ: АЛЛА АНУФРИЕВА



## АНАЛИЗ

### Парадокс выбора

Барри Шварц

Слишком большой выбор иногда нас парализует. Решая, какую машину или медстраховку из пары десятков предложенных купить, в какой клинике сделать операцию, мы можем столкнуться с тем, что нам не хватит опыта, чтобы принять лучшее решение, или времени, чтобы разобраться в этой сфере. Необходимость срочно определиться истощает нас психически. Описывая трудности повседневных выборов, американский психолог Барри Шварц предлагает искусственно ограничивать их количество. Так мы освободим больше времени для действительно важного – для поддержания отношений с близкими людьми и любимых увлечений.

Бомбора, 2022



## ПРАКТИКУМ

### Проблема не в этом: Как переосмыслить задачу, чтобы найти оптимальное решение

Томас Веделл-Веделлсборг

Супруги Таня и Брайан без конца ругались по поводу уборки и расходов и были уверены, что причина в их разном воспитании, пока однажды не заметили: все ссоры случались поздно вечером, когда они были уставшими и раздраженными. Искусству рефрейминга, умению посмотреть на проблему под другим углом, посвящена книга датского коуча. В ней много упражнений и примеров.

Альпина Паблишер, 2022



## ТЕРАПИЯ

### Когда жизнь сбивает с ног

Расс Хэррис

От ударов судьбы никто не застрахован, но у нас всегда есть поле для маневра: мы вольны что-то поправить или оставить как есть; озлобиться или же отнестись к себе с сочувствием. Психотерапевт Расс Хэррис делится техниками совладания с кризисом, основанными на терапии принятия и ответственности (ACT). Эти приемы просты и доступны для самостоятельной работы. Дело за практикой.

Манн, Иванов и Фербер, 2022



## СИТУАЦИЯ

### Суррогатная мать

Сьюзен Спиндлер

Вынашивать ребенка для собственной дочери – решение героическое, особенно если оно принято женщиной 54 лет, воспитанной в строгой религиозной семье. Увлекательный и довольно жесткий дебютный роман британской журналистки Сьюзен Спиндлер достает из шкафа семьи Фернивал много скелетов, исподволь затрагивая сложные этические вопросы, один из которых – о границах репродуктивной свободы.

Corpus, 2022



### Всё не просто. Как принимать самостоятельные решения и быть собой

Как научиться планировать свое время? Что делать, если твоего друга троллят? Как поступить, когда не хочется что-то делать, а нужно? Авторы рассматривают противоречивые ситуации с разных сторон, задают вопросы, предлагают тесты и психологические игры, которые показывают механизм поиска решений, а в целом – учат подростков рассуждать, анализировать и лучше понимать себя.

Попурри, 2021



## Кабаре

Чувственный, динамичный и полный напряжения спектакль, герои которого – завсегдатаи второсортного кабаре, артисты, торговцы и прочие обыватели Берлина 1931 года – заняты тем же, чем многие из нас. Они горят на работе, отдаются увеселениям, зашибают деньги, лихорадочно выясняют отношения, лишь бы не смотреть в ту сторону, где страшно, – в свое настоящее. А мир между тем с приходом к власти национал-социалистов оказывается на пороге катастрофы. Медленно, незаметно и неотвратно. Перед певицей Салли Боулз, пожилой хозяйкой пансиона фрау Шнайдер, их соседями и коллегами встают радикальные выборы: уехать или остаться, сотрудничать с режимом, предавая таким образом свою любовь, или рисковать жизнью. Зловещему сюжету бродвейского мюзикла, знакомого по фильму Боба Фосса (1972) с Лайзой Минелли в главной роли, созвучен трагический накат спектакля Евгения Писарева, пугающе узнаваемого и оттого невероятного смелого.

25–27 ноября. Режиссер Евгений Писарев, в главных ролях Олег Савцов, Денис Суханов, Александра Урсуляк, Юлия Чуракова.

Даты спектакля в январе–феврале см. [theatreofnations.ru](http://theatreofnations.ru)

## Методы принятия решений

«Метод контрольных вопросов» позволяет раскладывать непонятные и проблемные ситуации в последовательность простых вопросов и действий. Мозговая атака – один из самых креативных методов, требующий от нас, впрочем, способностей организатора и предпринимателя. Освоению этих и других инструментов и технологий, которые позволяют находить выход в разных жизненных ситуациях, посвящен трехмесячный онлайн-курс, который на платформе «Открытое образование» ведет экономист и старший преподаватель МГУ им. Ломоносова Игорь Пономарев. Помимо лекций студентов всех возрастов ждут тесты, творческие задания и упражнения.

Старт занятий в феврале 2023, [openedu.ru](http://openedu.ru)

## ФИЛЬМ

### Тень Караваджо

Исследование жизни и смерти одного из самых влиятельных и революционных мастеров европейской живописи. Микеланджело Меризи да Караваджо имел репутацию бунтаря и скандалиста. Его моделями были нищие уличные мальчишки, воры, бродяги и проститутки, причем Караваджо писал с них лики святых и Мадонн, к огромному возмущению католической церкви. «Я ишу правду», – настаивал художник и оставался верен своей эстетике вопреки требованиям властей отказаться от «грязного» искусства. Сохранить жизнь или потерять себя – порой это дилемма без компромисса.

В прокате с 29 декабря, режиссер Микеле Плачидо, в главной роли Риккардо Скамарчо. Италия, Франция, 2022



## ТРЕНИНГ

### Рождественская уборка

Эксперты Psychologies психодрама-терапевты Екатерина Михайлова и Ольга Петровская в последние дни уходящего года предлагают устроить генеральную уборку: отпустить все, что держит в старом году, навести порядок в воспоминаниях, лучше понять источники своих проблем и найти новые способы их решения, отполировать до блеска желания и планы и создать новогодние композиции из снов и фантазий.

24 декабря, Институт групповой и семейной психологии и психотерапии



# СОБЕРИТЕ СВОЮ КОЛЛЕКЦИЮ

## PSYCHOLOGIES

Чтобы получить **6 архивных номеров PSYCHOLOGIES** и подарок, вам необходимо оформить заказ. Стоимость заказа **1 300 руб.**

**При доставке по России:**

- Выберите любые 6 архивных номеров и заполните квитанцию.
- Оплатите квитанцию в любом банке РФ или перечислите деньги на указанный в ней расчетный счет.
- Отправьте копию оплаченной квитанции по **почте**:  
115114, г. Москва, ул. Дербеневская, дом 15Б, этаж 6, помещение VI, или по **e-mail**: PSDSubscription@hspub.ru.  
Если мы получим вашу заявку до 10-го числа текущего месяца и деньги поступят на р/с, заказ вам доставят через 15 календарных дней.

**Узнать подробности можно по телефону**

**+7 495 633 5735 и по e-mail**: PSDSubscription@hspub.ru



### ВАШ ПОДАРОК

**Первые 40 человек**, оформившие подписку, получат в подарок крем для рук «Синяя калифорнийская водоросль» и санитайзер гель для рук с наночастицами серебра от бренда высокоэффективной лабораторной косметики **22|11 Cosmetics**



КВИТАНЦИЯ

кассир

Получатель платежа **ООО «Инфо Маркет Сервис»**

ИНН **7714367825** КПП **771401001**

Расчетный счет № **40702810702030000357**

Наименование банка **АО «АЛЬФА-БАНК»**

Корреспондентский счет № **30101810200000000593**

БИК **044525593**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс

Область

Город

Улица

Дом

Корпус

Квартира

Телефон

Дата рождения

Вид платежа

Дата

Сумма

**Заказ на любые 6 архивных номеров PSYCHOLOGIES**

☐ № 45, ☐ № 46, ☐ № 47, ☐ № 48, ☐ № 49, ☐ № 50, ☐ № 52, ☐ № 53, ☐ № 54, ☐ № 55, ☐ № 56, ☐ № 57, ☐ № 58, ☐ № 59,  
☐ № 60, ☐ № 61, ☐ № 62, ☐ № 63, ☐ № 64, ☐ № 65, ☐ № 66, ☐ № 67, ☐ № 68, ☐ № 69, ☐ № 70, ☐ № 71, ☐ № 72, ☐ № 73, ☐ № 74,  
☐ № 75, ☐ № 77, ☐ № 78, ☐ № 79, ☐ № 80, ☐ № 81, ☐ № 82, ☐ № 83, ☐ № 84, ☐ № 85, ☐ № 86, ☐ № 87, ☐ № 88, ☐ № 89,  
☐ № 90, ☐ № 91, ☐ № 92, ☐ № 93, ☐ № 94, ☐ № 95, ☐ № 96, ☐ № 97, ☐ № 98, ☐ № 99, ☐ № 100, ☐ № 101, ☐ № 102, ☐ № 103,  
☐ № 104, ☐ № 105, ☐ № 106, ☐ № 107, ☐ № 108, ☐ № 109, ☐ № 110, ☐ № 111, ☐ № 112, ☐ № 113, ☐ № 114, ☐ № 115, ☐ № 116,  
☐ № 1, ☐ № 2, ☐ № 3, ☐ № 4, ☐ № 5, ☐ № 6, ☐ № 7, ☐ № 8, ☐ № 9, ☐ № 10, ☐ № 11, ☐ № 12, ☐ № 13, ☐ № 14, ☐ № 15,  
☐ № 16, ☐ № 17, ☐ № 18, ☐ № 19, ☐ № 20, ☐ № 21, ☐ № 22, ☐ № 23, ☐ № 24, ☐ № 25, ☐ № 26, ☐ № 27, ☐ № 28, ☐ № 29,  
☐ № 30, ☐ № 31, ☐ № 32, ☐ № 33, ☐ № 34, ☐ № 35, ☐ № 36, ☐ № 37, ☐ № 38, ☐ № 39, ☐ № 40, ☐ № 41, ☐ № 42, ☐ № 43,  
☐ № 44, ☐ № 45, ☐ № 46, ☐ № 47, ☐ № 48, ☐ № 49, ☐ № 50, ☐ № 51, ☐ № 52, ☐ № 53, ☐ № 54, ☐ № 55, ☐ № 56, ☐ № 57,  
☐ № 58, ☐ № 59, ☐ № 60, ☐ № 61, ☐ № 62, ☐ № 63, ☐ № 64, ☐ № 65, ☐ № 66, ☐ № 67, ☐ № 68, ☐ № 69, ☐ № 70, ☐ № 71

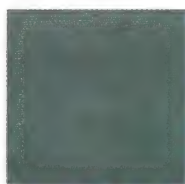
Платательщик (подпись)

№ 72

**Здоровье**

**гормоны счастья**

**массаж**



# **Творим красоту**

**Витамины для лица**



Массажных методик для лица и тела сегодня предлагается множество. Но не все они безопасны и эффективны. Мы выбрали четыре самые действенные и проверенные сотнями людей. А также разобрались, почему разминание кожи и мышц сегодня отбирает пальму первенства у инъекций и аппаратов.

ТЕКСТ: **МАРИЯ ТАРАНЕНКО**



# Взять В руки

Несколько лет назад косметологи сетовали, что женщины стали слишком дорожить своим временем. И вместо курсов массажа, масок, обертываний предпочитают пусть болезненные, но быстрые аппаратные или инъекционные методики. Многие даже жертвовали получасовым обезболиванием, скрипя зубами, чтобы выиграть драгоценные минуты. Но после карантина 2020 года ситуация изменилась. «Спрос на «тактильные», умиротворяющие процедуры возрос в разы. Нам даже пришлось взять новые косметические бренды, чтобы удовлетворить шквал запросов на разные процедуры для ухода. Неприятных ощущений за те месяцы людям хватило. Поэтому любые болезненные процедуры многими клиентами отвергались. А массаж с маской дают не только приятные ощущения и хороший результат, но и сознание того, что о тебе заботятся, находятся рядом, поддерживают», – рассказывает владелица клиники Kraftway Виктория Рощанинова. Кроме того, пронизанная рецепторами кожа находится в прямой связи с мозгом. Если умелыми пассами снять напряжение с нее и мышц, устранить давление отечной жидкости, дать заряд позитивной энергии, то и душевное состояние станет ровнее. А это сегодня более чем актуально.

С другой стороны, клиенты стали намного требовательней к массажу, что сподвигло мастеров на освоение новых техник и создание собственных методик. Минули времена, когда эстетист был обязан выполнять строго определенное количество пассивов: ведь со времен СССР и до начала 2000-х годов у нас были официально разрешены только две техники массажа: омолаживающая по Ахабадзе и восстанавливающая после чистки – Жаке. То же самое касалось и тела – никакой самостоятельности. Ныне же вариантов «ручного совершенствования» предлагается много. Правда, не всегда они являются эффективными и безопасными. Поэтому мы выбрали четыре действенные, уникальные и, главное, проверенные методики, разработанные авторитетными специалистами.





## Массаж с серебряными гаджетами Зинаиды Кудриной

Зинаида Николаевна не один десяток лет доказывает миру, что серебро обладает магическим воздействием на кожу. На ее массаж с использованием гаджетов из этого металла не могли попасть даже признанные знаменитости, которые компенсировали это покупкой масок из шелка с нитями серебра, разработанных самой Зинаидой Николаевной. Но недавно она раскрыла свои тайны косметологам Amris Spa московского отеля Four Seasons. Теперь в перечне услуг этого центра появилась лифтинг-процедура для лица по методике Зинаиды Кудриной. Во время ритуала мастер выполняет несколько видов массажа с использованием разных серебряных помощников: аржентиков – «наперстков» с шипами, которые косметолог надевает на пальцы; пластин гуаша, варежек из все той же серебряной парчи. Все, кто прошел этот ритуал, подтверждают, что омолаживающий эффект он дает ни с чем не сравнимый.

## Комплексный массаж вместе с иглоукалыванием от Татьяны Лурье

В центре здоровья и красоты «Белый сад» Татьяна практикует собственную методику воздействия на кожу и лицевую мускулатуру, которую она каждый раз подбирает индивидуально, учитывая не только косметические,

но и психологические потребности клиента. Когда надо, усиливает моделирующее воздействие, в другой ситуации – дренирующее и релаксирующее. Часто завершает процедуру рефлексотерапией. «Иглы позволяют не только воздействовать на активные точки и выверять энергетические потоки в организме, но и налаживать состояние мимических мышц: расслаблять напряженные и тонизировать расслабленные. Благодаря этому исправляется асимметрия, убираются заломы и мимические морщины, достигается выраженный лифтинг всего лица», – рассказывает она.

## Space массаж

Эту методику косметолог Ольга Андреева разрабатывала много лет. После запатентовала и открыла собственную школу. Принцип заключается в сочетании прицельного воздействия на мышцы не только лица, но и головы, шеи и плечевого пояса. «Лицо начинается от локтей», – цитирует своего учителя Анастасия Нерушак, эстетист салона красоты Slowmo. Чтобы детально проработать каждый сантиметр этой площади, мастеру требуется 1,5 часа. Поначалу массаж кажется более чем ощутимым, но мастер настолько умело сочетает разминание с воздействием на активные точки и релаксирующими пассажами, что клиенты в середине процедуры просто отключаются. А проснувшись, поражаются не только заново очерченному овалу и приподнятым скулам, но и необычной легкости в голове и мыслях.

## Сананокинезиология от Павла Шкуропата

К рефлексотерапевту-кинезиологу Павлу Шкуропату, практикующему в спа-клубе «Восточный экспресс», записываются за недели. Мастер по телу работает не только руками, используя собственные наработки и остеопатию, но также и применяет дополнительные приспособления. В частности, камертоны, которые он прикладывает к «зажатым» участкам на теле, активным точкам и т.д. «Вибрация, которую создают эти приборы, передается на мембраны клеток и выправляет их колебания. Благодаря этому происходит нормализация многих процессов в организме, снимаются зажимы, нормализуется сон, выправляются психосоматические моменты, уходят беспокойство и страхи», – объясняет он. А это сегодня необходимо большинству из нас.

# Принять аскорбинку

В новой сыворотке C-VIT 5, Sesderma, ключевым стал один из наиболее эффективных ингредиентов в борьбе с серым цветом лица — витамин С.

ТЕКСТ: **ИРИНА УРНОВА**



Витамин С по-прежнему удерживает пальму первенства в косметологии. Будучи мощным антиоксидантом, он нивелирует губительное воздействие свободных радикалов на клетки. Также этот компонент влияет на выработку и стойкость меланина, борясь с неровностью тона и пигментными пятнами. Обладает витамин С и способностью стимулировать выработку коллагена, от которого зависит молодость и упругость кожи. Наконец, данный ингредиент поможет очень быстро вернуть себе свежий цвет лица и отдохнувший вид. В формулу новой сыворотки C-VIT 5, Sesderma, вошли сразу пять форм этого витамина. Средство эффективно обеспечивает комплексный уход за кожей: усиливает ее естественное сияние, выравнивает рельеф и тон, омолаживает и усиливает стойкость защитного барьера перед внешними раздражителями.



## ОТКРЫТИЕ



Крем, разглаживающий морщины вокруг глаз, Benefiance; сыворотка, разглаживающая морщины, Benefiance, **Shiseido**

# Нервный диалог

Кто бы мог подумать, что стресс, гнев, паника, страх и другие отрицательные эмоции не только провоцируют проблемы со здоровьем, карьерой и личной жизнью, но и стремительно старят кожу. А с другой стороны, сами возрастные изменения нарушают связь ее нервных окончаний с мозгом, что также ведет к морщинам и потере тонуса. Есть ли возможность повлиять на эти процессы и разорвать порочный круг, если изменить окружающую обстановку и уж тем более – повлиять на ход времени невозможно?

ТЕКСТ: **МАРИЯ ТАРАНЕНКО**

С молодых ногтей мы знаем, что беспокойная жизнь, полная негативных эмоций и неопределенности, приводит к высыпаниям, тусклости, синеве под глазами. Конечно, в юности все это исчезает, стоит лишь выспаться или провести пару дней на природе. Но это лишь визуально. Последствия стресса наносят коже гораздо более серьезный вред, чем многие думают. И в будущем могут привести к повышенной чувствительности, раннему старению, морщинам, пигментации, потере тонуса. А все потому, что эпидермис и нервная система – ближайшие родственники, так как формируются из одного и того же эмбрионального листка. Дело в том, что во внутриутробном развитии оплодотворенная яйцеклетка начинает развиваться в трех направлениях, которые называют листками. Из эктодермального формируются кости, мышцы и соединительная ткань. Из энтодермального – внутренние органы. А из

мезодермального – нервная система и кожа. Аллегорично их можно сравнить с близнецами, которые чувствуют друг друга на расстоянии, страдают в разлуке и постоянно обмениваются сообщениями. И если один переживает сложности, то другой приходит в боевую готовность, чтобы его защитить. Иначе говоря, отдает все силы «брату». При том, что сам начинает работать из рук вон плохо. Этим объясняется ухудшение состояния кожи в стрессовые периоды.

«Каскад окислительных реакций, возникающих в эпидермисе, когда мы впадаем в панику, старит с той же интенсивностью, что и ультрафиолет», – уверен дерматолог Дидье Кусту. А его коллега Лоран Мизери, нейропсихолог, сравнивает такое напряжение с тисками. «Оно сковывает активность клеток и лишает их должного количества кислорода», – поясняет он.



Вот почему все наши переживания и негативные эмоции действуют на кожу удручающе. «Оголенные» нервные окончания, которыми пронизана дерма, посылают беспорядочные импульсы, нарушающие кровообращение, работу клеток, салоотделение и т.д. Они же могут запустить спонтанные аллергические реакции на, казалось бы, привычные средства. Или наоборот, притупить бдительность кожи и вынудить ее пропустить вредные вещества, увеличить потерю влаги, выпустить из-под контроля пигментацию. Кроме того, нейробиологи Shiseido вместе со специалистами Гарвардского исследовательского центра дерматобиологии в штате Массачусетс обнаружили, что с возрастом плотность и количество нервных волокон снижаются естественным образом, что дополнительно ухудшает взаимодействие клеток и снижает их трудоспособность.

Связь между нервной системой и кожей верится с трудом. «У косметики гораздо больше рычагов воздействия на мозг и даже подсознание, чем многим кажется», — уверяет доктор Бруссард. А Лоран Мизери приводит интересный факт: исследования в области нейродерматологии доказали, что кожа, как и мозг, умеет выделять эндорфины — гормоны счастья, которые стимулируют активность всех слоев кожи. Иными словами, если нам приятны текстура, аромат и ощущения, которые дарит косметический продукт — то это не пустые эмоции, а подспорье в уходе. Поэтому в Shiseido, помимо разработки активных комплексов и поиска новых действенных компонентов, сделали ставку еще и на все наши органы чувств. За работу с обонянием отвечает аромакология. «Некоторые ароматы способны стимулировать работу определенных отделов мозга и через них воздействовать



Лифтинг-крем, повышающий упругость кожи вокруг глаз, Vital Perfection; интенсивное средство против глубоких морщин Vital Perfection; моделирующая сыворотка для лифтинга и сияния кожи Vital Perfection; дневной лифтинг-крем, повышающий упругость кожи, Vital Perfection, **Shiseido**

«Кожа — это орган с наибольшим количеством сенсорных рецепторов, которых в ней порядка 800 000. Они считывают информацию и передают ее в мозг по нервным волокнам. При старении или стрессе их чувствительность снижается. Реакция клеток замедляется, что делает их более уязвимыми к внешним воздействиям и снижает усвоение beauty-компонентов. Вот почему результативность вашего привычного крема может упасть. Но нам удалось доказать, что стимулирование рецепторов эпидермиса запускает многие биологические процессы, улучшая качество и восприимчивость кожи», — рассказывала научный директор Shiseido, доктор Натали Бруссард во время парижской презентации средств beauty-журналистам. Но можно ли стимулировать неврогенные процессы с помощью средств для ухода? В их способность наладить

на кожу. Выверенные комбинации благоухающих молекул создают флер, вызывающий нужные нам импульсы в мозге», — объясняет Натали Бруссард. Причем это не пустые слова. В лабораториях марки стоит особый агрегат, способный считывать волновые колебания от разных зон мозга в ответ на вдыхание того или иного запаха. Такой своеобразный beauty-детектор лжи, который определяет самую действенную комбинацию нот в зависимости от задачи средства. Например, восстанавливающая кожу гамма Future Solution LX Legendary Enmei обладает аккордом из японской розы, абрикоса, сакуры, бамбука, камелии и глицинии. Умиротворение и покой, которые дарит этот микс, позволяют средству лучше впитаться. А цветочно-апельсиновый запах обновленной линии Benefiance, призванной бороться с морщи-

нами, помогает противостоять стрессу, снимает напряжение с микромышц кожи и усиливает разглаживающее действие продукта.

Зрение наше улаживают упаковки продуктов, делающие средство желанным и привлекательным. Тем более что в Shiseido дизайн несет еще и исторический посыл. Так, баночки гаммы Vital Perfection выполнены под влиянием японских керамических чаш раку, используемых для чайной церемонии. А глянцевые поверхности Future Solution LX отсылают к традиционным лаковым шка-тулкам этой страны.

Но особое значение в деле налаживания связи клеток кожи с нервной системой ученые придают осязанию. Так, например, в формулы серий Benefiance и Vital Perfection были включены невидимые и тактильно неощутимые микрочастицы Active Response Powder. Попадая на кожу,

дулы, белой крапивы и вода болгарской розы, активизирует выработку коллагена, повышает тонус и плотность. В гамму Benefiance также включен ряд действенных растительных составляющих. Экстракт дудника кейского защищает энергетический центр клетки, митохондрию, от окисления, оптимизируя слаженную передачу сигналов. Японское растение нацумэ, или ююба, помогает сдерживать так называемые бета-шумы – помехи в нервных импульсах, которые уменьшают восприимчивость кожи, особенно при стрессе, и ускоряют старение. Три вида редких японских водорослей заполняют морщины изнутри и укрепляют связь между верхним и средним слоями кожи. А трио из мыльного дерева, куркумы и хлореллы защищает ее волокна от стрессовых повреждений.

«Я верю, что вскоре каждое beauty-средство будет по-своему влиять на нервную систему, стимулируя определен-



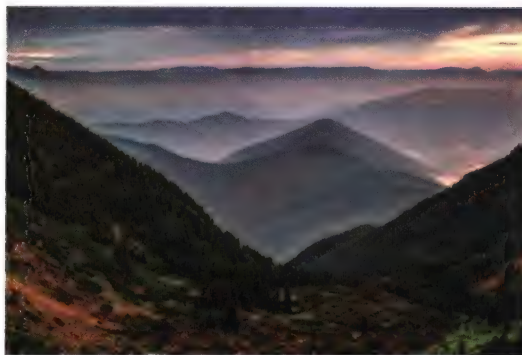
Ночной крем, разглаживающий морщины, Benefiance; сыворотка, разглаживающая морщины, Benefiance; сыворотка для здорового сияния кожи Future Solution LX Legendary Enmei; крем, восстанавливающий кожу, Future Solution LX Legendary Enmei, **Shiseido**

они механически активизируют сенсорные рецепторы, помогая им наладить коммуникацию с мозгом. Благодаря этому клетки становятся восприимчивыми к активным ингредиентам данных линий, каждый из которых вносит свой вклад не только в борьбу за молодость, но и в восстановление нейробаланса кожи.

Так, основой Vital Perfection стали два растительных комплекса. Первый – ReNeura Technology++™ повышает нейрочувствительность благодаря экстрактам дудника, китайского финика и эксклюзивного ингредиента Phytoconnect, выделенного из особого сорта лаванды. ReNeura Technology++™ налаживает взаимодействие между нервными и ростковыми клетками кожи, обеспечивая их бесперебойную деятельность. Второй комплекс, Kurenai TruLift, в который вошли вытяжки из кален-

ные рецепторы в зависимости от проблем кожи. Например, появятся продукты, способные контролировать пигментацию, проникновение веществ через кожу, синтез фибробластов и т.д.», – уверена Натали Бруссард. И ее прогнозы сомнению не подлежат: компания Shiseido, отмечающая в этом году свой 150-летний юбилей, долгие годы является экспертом в изучении кожи и ее взаимодействия с внешней и внутренней средой. Марка располагает восемью научными центрами. А результатом новаторского подхода к исследованиям стал мировой рекорд в инновациях – 29 наград престижной премии IFSCC. Так что в широких перспективах и светлом будущем нейрокосметики сомневаться не приходится. А стрессы, даже если они и будут происходить, на лице никак не отразятся.





# Уйти от напряжения

Создавая продукты для красоты и здоровья, специалисты Siberian Wellness делают ставку на природные ресурсы из разных уголков планеты. И она неизменно оказывается выигрышной.

Попадая в цепкие лапы стресса, человек сталкивается с целым спектром неприятностей: нарушение сна, потеря аппетита, тревожность, эмоциональная подавленность и отсутствие сил далеко не все из них. Если стрессовая нагрузка слишком сильная, а достаточной помощи организм не получает, ситуация может потребовать и обращения к врачу. Однако доводить до такого исхода вовсе не обязательно – существуют способы поддержать свое тело и сделать его более устойчивым к эмоциональным и прочим нагрузкам. Специалисты компании Siberian Wellness предлагают использовать для этого силы самой природы. Современные инновационные технологии позволяют добывать активные компоненты из растений и других натуральных источников: экстракты, минералы и аминокислоты, лизаты, пептиды и т.д. При своей эффективности эти ингредиенты работают мягко и безопасно, оказывая поддержку организму в периоды повышенного напряжения и стресса. А его, как ни крути, последнее время в нашей жизни сильно больше, чем хотелось бы.

## За стойкость!

Органический комплекс Stress Re.Live нацелен на поддержку нервной системы и профилактику негативных последствий стресса – в его состав вошли экстракты трав, которые наиболее эффективно решают эти задачи. Так, грифония помогает нормализовать сон и улучшает настроение, валериана снимает раздражительность, зверобой положительно влияет на умственные процессы, а экстракт зеленого чая повышает уровень энергии и уменьшает проявления метеозависимости.





# Сказания о титанах

Стараниями парфюмеров у бренда Giardino Benessere вышло сразу два аромата, которые напомнят о лете даже в самый лютый мороз.

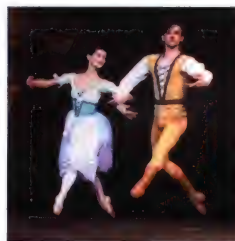
ТЕКСТ: **ИРИНА УРНОВА**

Имена создателей итальянской марки Giardino Benessere прекрасно знакомы поклонникам искусства парфюмерии – Паоло и Тициана Теренци. Именно их носам и талантам мы обязаны композициями новинок, которые дополнили коллекцию бренда, названную Titani. Она посвящена титанам и титанидам, олицетворявшим стихии и силы природы в античной мифологии. Оба новых аромата не исключение. Насыщенная фруктово-древесная композиция Stereope с искрящимися цитрусовыми нотами символизирует внезапно налетевшую грозу

с ее раскатами грома и сверкающими молниями. А бесконечно красивый аромат Arge посвящен страстной любви бога неба Урана и богини Земли Геи. Он собран из гелиотропа, магнолии, розы и ландыша, которые дополнены нежным, чуть сливочным аккордом из сандала и цветков ванили. В зимнюю пору, когда трескучие морозы то и дело сменяются серой слякотью, эти духи как нельзя лучше напомнят о том, что долгожданные солнечные деньки обязательно вернутся – стоит лишь немного подождать.



Балет А. Адана «Жизель»



## Легенды о любви

Новый аромат Les Contes посвящен силе любви, которая способна устоять даже перед колдовскими чарами соблазнительного танца.

ТЕКСТ: **ИРИНА УРНОВА**

Независимо от характера любой танец оживает лишь благодаря эмоциям. Будь то страстное танго или игривая полька — только искренние чувства делают их живыми и понятными. Недаром именно танец лежит в основе печальной истории о Жизели и вилсах — погибших незамужних девушках. Преданные своими возлюбленными, они по ночам затанцовывали мужчин до смерти. Жизель же вызвалась выступить вместо любимого, спасая его от гибели. Создатели аромата Les Contes d'Orient pour Elle тоже вдохновились силой танца, но подарили своей легенде счастливый конец. Новинка рассказывает историю о юной красавице, мечтавшей о любви. Многие предлагали ей руку и сердце, но ни один претендент не выдерживал проверку соблазнительным восточным танцем, который исполняла другая девушка: все влюблялись в плясунью. До тех пор, пока не встретился тот, чья любовь прошла тест на верность. Стоит признать, композиция из розы, пиона, жасмина, личи и белого мускуса вышла не менее красивой, чем история, которая легла в ее либретто.



# Источник жизни

Французские термальные источники Урьяж имеют репутацию чудодейственных — этой водой лечат десятки заболеваний. Недаром и косметика Uriage считается целительной.

ТЕКСТ: ИРИНА УРНОВА

## Вековая история

Лечебный термальный курорт и завод по производству косметики Uriage располагаются в самом сердце крошечного городка Урьяж-ле-Бен у подножья Французских Альп. Несмотря на свой скромный размер, он на протяжении двух веков привлекает толпы желающих оздоровиться и по-настоящему качественно отдохнуть. Центром притяжения здесь служат термальные источники, на которых и построена лечебница Uriage-les-Bains.



47 -- Environs de Grenoble - Urriage-les-Bains - L'Etablissement Thermal et le Château

## Живая вода

Причиной такой популярности знаменитого лечебного центра в Урьяж-ле-Бен являются уникальные свойства местной термальной воды. По минеральному составу она максимально близка плазме крови и является единственной, которую разрешено вводить внутрь и использовать в капельницах. Именно эта вода фасуется в удобные спреи и является основой всей косметики Uriage. В ней содержится 11 000 мг минералов на литр — намного больше, чем в любой другой, используемой в косметологии. Кроме того, Uriage — вода изотоническая, она не оказывает осмотического давления на клетки, сохраняя их форму, размер и метаболизм. Благодаря же стараниям специалистов марки мы можем одарить свою кожу всей пользой этой термальной воды, даже находясь в сотнях километров от милого Урьяж-ле-Бен. И представлять себя одним из счастливиц, которым выдалось побывать в знаменитом французском лечебном центре с вековой историей.

## Линия защиты

В арсенале марки найдется своя линия для каждого запроса. Однако гамма Xémose будет полезна абсолютно всем, независимо от типа и состояния кожи. Особенно зимой, когда центральное отопление в помещениях и колющий ветер со снегом снаружи делают эпидермис хрупким и чувствительным. Эта серия эффективно восстанавливает защитный кожный барьер, снимает сухость, зуд, шелушение и раздражения, не допуская их появления в будущем. Ведь изначально она была разработана для тех, кто страдает атопическим дерматитом.







# Городская легенда

Город и стресс для многих давно стали синонимами. Но это не значит, что и кожа должна страдать от бешеного ритма жизни и не лучшей экологии мегаполиса.

ТЕКСТ: **ИРИНА УРНОВА**

Специалисты неустанно напоминают, что привычная нам среда обитания и ритм жизни могут неблагоприятно сказываться на внешности. Особенно это касается тех, кто живет в больших городах и нагружает себя важными делами с утра до вечера. Смог и пыль, синий свет гаджетов и стресс, а также вредные привычки и солнечные лучи делают негативный вклад в здоровье и красоту кожи. Она становится чувствительной, склонной к раздражениям, появляются морщины и неровности пигментации, а тонус, наоборот, снижается. Неслучайно одним из актуальных трендов в индустрии красоты остаются средства, которые нивелируют воздействие извне. Нередко они имеют пометку anti-pollution, означающую, что формула создана именно для борьбы с дурной экологией и другими стресс-факторами, свойственными мегаполисам. Мало кому удастся повлиять на качество городского воздуха или количество дел, которыми приходится себя нагружать. А вот побороться с их негативным воздействием на кожу нам уже вполне под силу.

## Одно решение

Работая над сывороткой «Она иная», специалисты «Мастерской Олеси Мустаевой» учли актуальные научные данные о том, как городская среда и связанные с ней факторы воздействуют на кожу. И нашли способ чинить вызванные ими поломки в клетках эпидермиса. Средство сочетает мощный анти-возрастной комплекс с компонентами, которые восстанавливают и защищают кожу. Продукт решает сразу целый список задач в уходе. Жаль, пока нет такого средства и для длинного списка рабочих дел.





# Угадать мечту

и найти ее под елкой вместе с Furla

Предновогодняя суeta иногда приятнее праздника. Искать то самое платье в перьях (или пижаму, все зависит от ваших планов), смотреть «Щелкунчика», составлять свои вишлисты и изучать чужие, а потом отправляться на рождественский шопинг... Для него, кстати, рекомендуем объемный серый тоут Furla из денима, а малышку из пайеток, которая сама как новогодний подарок, и крошечную Metropolis в «золотой» пудре приберегите для вечеринки. Но не переживайте, им останется место в вашей жизни и после праздника — носите с черными или серыми комплектами вместе с молочными слингбэками. А трапецевидная Furla 1927 оттенка спелой хурмы станет верным напарником на всю зиму. Преобразит даже самый скромный пуховик.





## Высокие отношения

Челси Geox Vilde из натуральной кожи наппа только выглядят массивно, в реальности же сверхлегкая подошва почти не чувствуется под ногами. Понижая уровень брутальности, носить с шелковыми комбинациями или кружевными топами и не забывать про теплые колготки! Температура обязывает.

**Ознакомиться с коллекцией бренда Geox можно на сайте [Geox.ru](http://Geox.ru)**

## Основные силы

Осенне-зимняя коллекция Sacrum – безупречно подобранный базовый гардероб. Объемные жакеты из кожи ягненка, голубые джинсы, рубашки из твилевого шелка и брюки прямого кроя из тонкой шерсти – как детали большого пазла, который каждое утро складывается по-новому.

**Официальный сайт бренда [sacrumspace.com](http://sacrumspace.com)**



## Корень квадратный

У геометричной Furla Metropolis обновился силуэт. Итальянцы слегка удлиннили «каркас», сгладив углы, и добавили плечевой ремень с лого. Оттенков несколько – от классической черной с тиснением под крокодила и белой до нежно-голубой и фиолетовой.

**Официальный сайт бренда [furla.com](http://furla.com)**

Особенно теплую  
и практичную  
обувь из Geox

# Мерить будете?

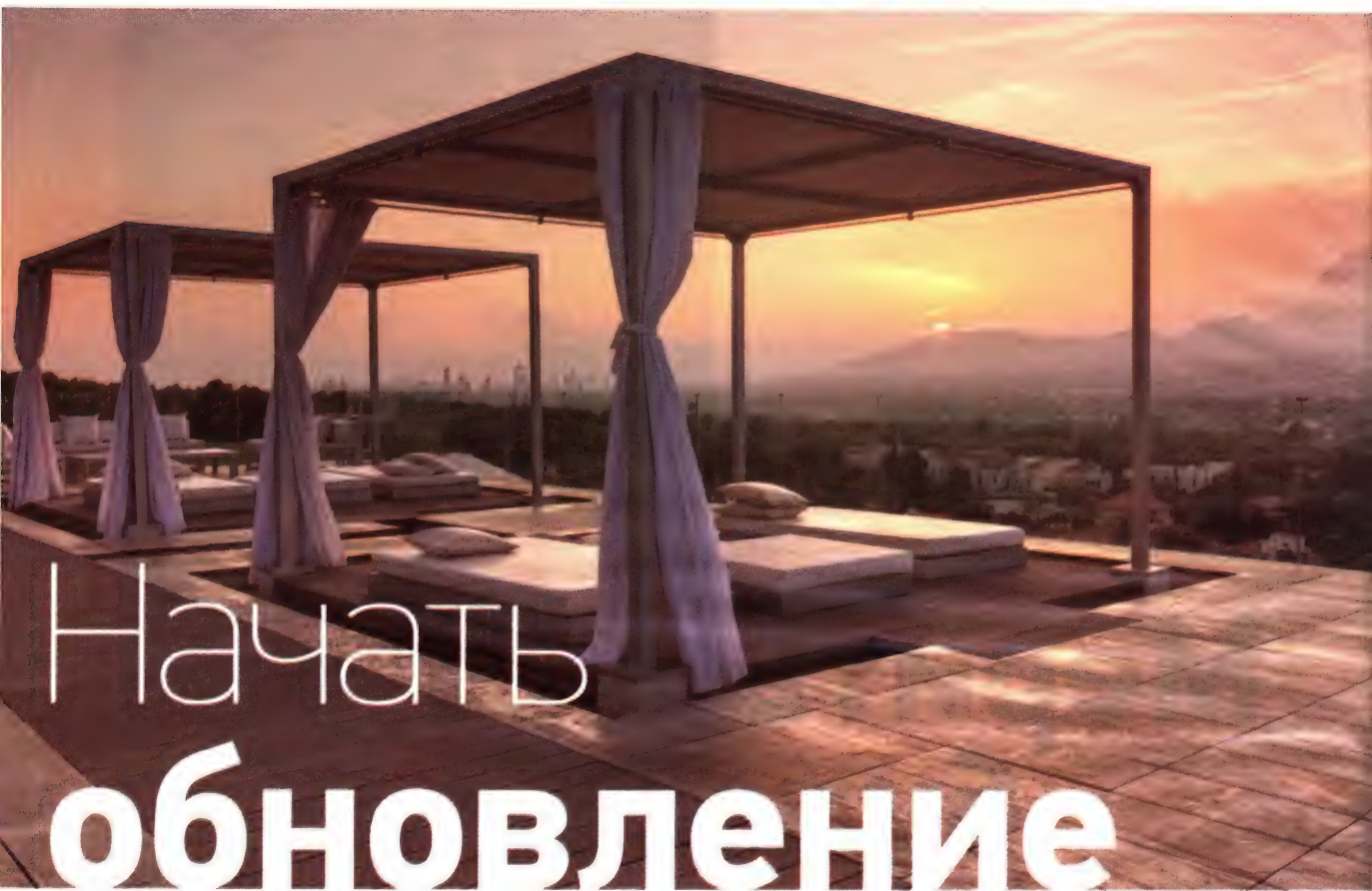


Каждый раз, когда приходит зима, не хочется сесть в лужу. В прямом и переносном смысле. Ведь то, что пару минут назад было хлопьями снега, теперь вода, которая предательски заливается в осеннюю обувь. Заранее переобуться во что-то более практичное можно вместе с Geox. «Обтянутые» нейлоном дутики со вставками из натуральной телячьей кожи и замши – бесспорные союзники горнолыжных костюмов и не только. Наполненные экомехом и с подкладкой из овчины, носите их с джинсами и даже с мини. Для «мезальянса». Под лозунг «греет, не скользит, не промокает» подходят и новые хайкеры, выполненные в технологии Grip Plus с устойчивым протектором. Ботинки для треккинга с натуральным мехом внутри и эластичными вставками станут спасением в особенно сыlokтную погоду.

Сапоги и ботинки, Geox







# Начать обновление

Плохие новости и стресс влияют на наше здоровье не меньше, чем вредные привычки. Уникальная методика SHA Wellness Clinic поможет обрести не только оптимальную физическую форму, но и внутреннее равновесие.

ТЕКСТ: **ИРИНА УРНОВА**

Серьезно увлеченным ЗОЖ-энтузиастам оздоровительная клиника SHA Wellness Clinic наверняка знакома — если не по собственному опыту, то по восторженным рассказам тех, кому повезло в ней побывать. За считанные недели, а то и дни даже самого замученного проблемами, стрессом и плохой экологией человека здесь возвращают к качественной жизни и отличному самочувствию. Специалисты клиники помогают наладить питание, нивелировать последствия стрессовых нагрузок, избавиться от вредных привычек, повысить уровень физической активности, подлатать здоровье, очистить голову от информационного мусора и, конечно, по-настоящему хорошо отдохнуть.

Впрочем, такая тотальная перезагрузка в первую очередь как раз будет полезна тем, кому с трудом удастся поддерживать здоровый образ жизни и оставаться «в себе», будучи погруженными в пучину неблагоприятных событий и пугающих новостей. Именно эффективная комплексная проработка по индивидуальной программе ежегодно привлекает в SHA как новых гостей, так и верных завсегдатаев.

В основе методики SHA Wellness Clinic лежит убеждение, что здоровье — это не столько отсутствие болезней и плохого самочувствия, сколько оптимальный баланс физического, ментального и эмоционального состояния. Именно поэтому огромное внимание здесь отводится не только



## НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

**Знаменитая клиника SHA Wellness Clinic расположена в Испании недалеко от Аликанте, но совсем скоро уникальная методика будет доступна и в других точках мира. В 2023 году распахнет свои двери клиника SHA Mexico, а на 2024-й запланировано открытие SHA Emirates.**



медицинским обследованиям и инновационным лечебным технологиям, но и целому спектру других методик: восточным оздоровительным практикам и натуральной терапии, тренировке когнитивных способностей, мягкому, но эффективному переходу от вредных привычек к полезным и, конечно, правильному питанию, которое стоит отметить отдельно. Здоровая пища в SHA возведена едва ли не на уровень высокого гастрономического искусства — никаких унылых овощей на пару в сопровождении водянистой овсянки.

Из органических овощей и фруктов, многие из которых выращивают тут же на собственном огороде, а также цельных злаков, бобовых и даже водорослей повара местного ресторана Shamadi создают вкусные и здоровые блюда, в основе которых лежит микс средиземноморской и японской кухонь. Как и в целом вся программа оздоровления, рацион питания составляется для каждого гостя индивидуально. Прибавьте к этому возможности оценить свой возрастной запас, состояние тканей и систем организма, генетический статус и эмоциональное состояние с последующей проработкой выявленных проблем, и вы поймете, почему посетить эту уникальную клинику стоит хотя бы раз в жизни. Хотя те, кому уже посчастливилось тут побывать, не раздумывая возвращаются снова и снова.





# PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES.RU

## ООО «ШКУЛЁВ МЕДИА ХОЛДИНГ»

### НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Ольга Шуняева, Евгения Балашова (дизайн),  
Ольга Сульчинская (идеи, редактура, тексты),  
Мария Тараненко (идеи, тексты), Марина Смагина (идеи, тексты),  
Алла Ануфриева, Ирина Урнова (идеи, тексты),  
Полина Величко (идеи, подбор фото),  
Елена Малыгина (корректура),  
Юлия Абрамова (помощь в подготовке номера),  
Нелли Косарева (идеи съемок)

**Главный редактор** Анна Евгеньевна Бурашова

**Сайт Psychologies.ru:** Александр Акулиничев, Елена Сивкова,  
Александра Ефимова, Татьяна Иванова, Сабина Шмакова (контент)

### УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Шкулёв Медиа Холдинг», Российская Федерация, 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15Б, этаж 6, пом. VI, т. (7 495) 633 5633. E-mail: info@psychologies.ru

**Адрес редакции:** Российская Федерация, 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15Б, этаж 6, пом. VI, т. (7 495) 633 5633. E-mail: info@psychologies.ru

### ДИРЕКЦИЯ

**Президент** Виктор Шкулёв

**Исполнительный директор** Алексей Овчинников

**Бренд-директор** Алёна Ткач

**Директор по маркетинговым исследованиям** Алексей Овчинников

**Корпоративный директор по распространению** Алексей Абрисимов

**Корпоративный директор по фотографии** Анна Павлиева

**Руководитель отдела допечатной подготовки** Николай Березников

### ПЕЧАТЬ

ООО «МДМ-Печать», Россия, 188640, Ленинградская обл., г. Всеволожск, Всеволожский пр., 114

### ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

т. (7 495) 633 5683, факс (7 495) 633 5795, e-mail: distr@sholding.ru

**«PSYCHOLOGIES (ПСИХОЛОДЖИС) – РУССКОЕ ИЗДАНИЕ» №72.** Ежемесячный психологический журнал. 16+. Издаётся с января 2016 года. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-63523 от 02 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).  
Номер заказа полиграфического предприятия: 25-16/209.  
Дата выхода в свет: 25.11.2022. Свободная цена.  
Тираж: 95 000 экземпляров. Copyright © 2016, ООО «Шкулёв Медиа Холдинг», Россия.

При обнаружении экземпляра журнала с полиграфическим дефектом просим обращаться для бесплатной замены в течение 45 дней после выхода номера по т. (7 495) 633 5732 или e-mail: replacement@hspub.ru  
Зарегистрированный товарный знак PSYCHOLOGIES является собственностью компании GROUPE PSYCHOLOGIES SASU. Copyright © 2002. Юридический адрес: 2-8, rue Gaston Rebuffat, 75019 Paris, France.



Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита – ABC  
press-abc.ru

Категорически запрещается воспроизводить, полностью или частично, статьи и фотографии, опубликованные в PSYCHOLOGIES. Издатель не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. PSYCHOLOGIES не несет ответственности за присланные материалы. Рукописи, не принятые к публикации, не возвращаются. PSYCHOLOGIES, Россия, публикуется по лицензии GROUPE PSYCHOLOGIES SASU, 2-8, rue Gaston Rebuffat, 75019 Paris, France.

## ООО «ШКУЛЁВ МЕДИА»

### ДИРЕКЦИЯ

**Президент** Наталья Шкулёва

**Директор по рекламе** Анастасия Яншевская

**Менеджеры по рекламе** Екатерина Большакова, Елена Ивиницкая,

Дарья Другалева, Светлана Решетилова, Мария Новикова

**Ассистент отдела рекламы** Варвара Новошинская

т. (7 495) 633 5634, e-mail: advpsy@sholding.ru

**Коммерческий директор интернет-департамента**

Дмитрий Лидский

**Старший бренд-менеджер** Наталья Исаева

**Младший бренд-менеджер** Серафима Евтодьева

**Финансовый директор** Олег Бобылев

**Корпоративный HR-директор** Тамара Шкулёва

**Корпоративный директор по правовым вопросам**

Юлия Ципилева

### ОТДЕЛ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

**Директор по спецпроектам и новым медиа** Елена Штань

**Старший креативный менеджер** Анна Филимонова

**Руководитель отдела дизайна макетов** Мария Шумакова

**Координатор дизайна макетов** Елена Листвина

**Дизайнер по рекламе** Екатерина Кравец

**PR-менеджер** Дарья Храмова

ООО «Шкулёв Медиа», Российская Федерация, 115114,

г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15Б, этаж 5, пом. VI, т. (7 495) 633 5757,

info@sholding.ru

## ООО «ШКУЛЁВ ДИДЖИТАЛ ТЕХНОЛОГИИ»

**Генеральный директор** Елена Шкулёва



На обложке: Андрей Курпатов.

Фото: Ольга Бови;

стиль: Мария Фиолина;

гrooming: Юлия Бондаренко;

продюсер: Нелли Косарева;

ассистент фотографа: Дмитрий

Назаров @Bald Moscow;

ассистент стилиста: Дарья Демина.

На Андрее: рубашка, STRELLSON;

водолазка, O'STIN;

кольцо, DIOR MEN.

SHKULEV MEDIA HOLDING



## Материальная ценность

Износостойкость, прочность, долговечность, эстетическая привлекательность и легкость в уходе делают акрил идеальным выбором материала для ванны. А широкий выбор акриловых ванн в ассортименте бренда Santek позволит выбрать вариант, безупречно подходящий именно вашему интерьеру и отвечающий самым серьезным запросам.

SANTEK Акриловые ванны и санитарная керамика



## Редкая птица

Ассортимент суперпремиальных паштетов с высоким содержанием мяса для собак «Мнямс» пополнился классикой французской кухни: «Конфи по-гасконски». Паштет готовится из утки с малиной, не содержит сои, ГМО, красителей и ароматизаторов.

Мнямс Консервы для собак всех пород «Конфи по-гасконски» линии Delicatesse

## Своя крепость

Свечи, диффузоры, палочки и другие парфюмированные продукты Casa Leggera, созданные с использованием экологичных и безопасных компонентов, наполнят дом уютными ароматами и привнесут в него тепло, красоту и индивидуальность.

CASA LEGGERA Полная гамма представлена на сайте [casaleggera.ru](http://casaleggera.ru)



## Машина вне времени

Россия стала вторым зарубежным рынком, на который вышел автомобильный бренд TANK. Уже в первой половине 2023 года российским покупателям станут доступны модели TANK 300 и TANK 500, соединяющие бескомпромиссное внедорожника с технологичностью и комфортом городского автомобиля на каждый день.

GREAT WALL MOTORS Городские внедорожники TANK

## Линия красоты

В линию профессиональной косметики FEMEGLY входит широкий выбор взаимодополняющих средств, от щадящих пилингов и базовых продуктов до препаратов для контурной пластики. Ассортимент бренда позволяет составить индивидуальную программу, которая решит любые задачи в уходе за кожей и обеспечит ее максимально возможным комплексом питательных веществ.

FEMEGLY Профессиональная косметика



## Теплый сезон

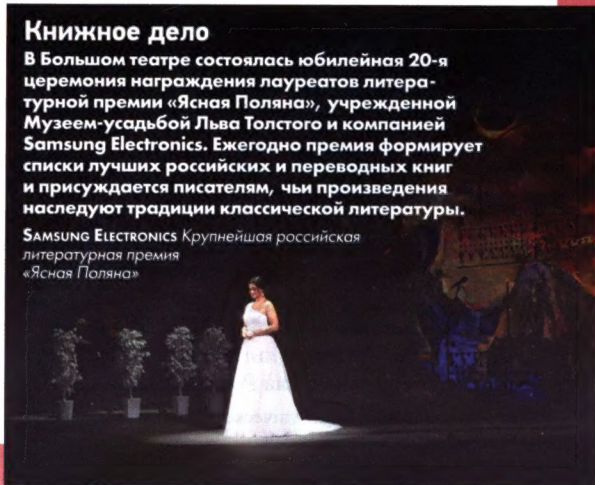
В самые холодные дни года согреют пуховики и парки GeoX с уникальной системой терморегуляции, которая создает идеальный микроклимат для тела в любое ненастье. В таких пуховиках не страшны ни мороз, ни колкий ветер, а современный дизайн делает их беспримечательным вариантом для самых взыскательных модниц.

GeoX Коллекция зимних парок и пуховиков

## Книжное дело

В Большом театре состоялась юбилейная 20-я церемония награждения лауреатов литературной премии «Ясная Поляна», учрежденной Музеем-усадьбой Льва Толстого и компанией Samsung Electronics. Ежегодно премия формирует списки лучших российских и переводных книг и присуждается писателям, чьи произведения наследуют традиции классической литературы.

SAMSUNG ELECTRONICS Крупнейшая российская литературная премия «Ясная Поляна»





## КОМЕДИЯ

## «Вишневый сад» А. Чехов

Театр на Бронной

Милое прошлое — с ним невозможно расстаться, оно питает все чувства и фантазии, оно живо и прекрасно, но... лишь в воображении помещицы Любови Раневской (Лариса Богословская) и ее брата Леонида Гаева (Игорь Миркурбанов). В постановке молодого режиссера Микиты Ильинчика не только от вишневого сада, но и от его владельцев осталась, кажется, одна только тень. Героям так уютно в воспоминаниях, что встреча с реальностью кажется излишней.

Настоящее неустойчиво, будущее не внушает надежд — о каких практических решениях и трезвом расчете может идти речь? К чему вообще всё? Нормальное, в принципе, ощущение для человека, живущего на сломе эпох. «Никак не могу понять направления, чего мне собственно хочется, жить мне или застрелиться, собственно говоря», — терзается Епиходов (Сергей Кизас). Чеховской горькой комедии почти 120 лет, а она продолжает говорить с нами, про нас.

1 декабря, Москва,  
Театр на Бронной.  
Подробнее см. [mbronnaya.ru](http://mbronnaya.ru)



## КОНЦЕРТ

## «Кармина Бурана»

В программе соединились новаторская музыка немецкого композитора XX века Карла Орфа и фантазмагорическая живопись мастера северного Возрождения Иеронима Босха. Кантата «Кармина Бурана», созданная по мотивам средневековой поэзии, рассказывает о переменчивой фортуне и круге жизни, о плотских удовольствиях и возвышенной любви; эти темы перекликаются

с картинами Босха. Автор мультимедийной инсталляции Карел ван Хаутен, исполнители — хоровая капелла России имени А.А. Юрлова.

30 декабря, пятница, 18.00. Евангелическо-лютеранский кафедральный собор святых Петра и Павла. Подробнее: [belcantofund.com](http://belcantofund.com)

## «Истории»

Театр им. Маяковского



## СПЕКТАКЛЬ-АЛЬМАНАХ

Блистательные артисты столичной труппы делятся с публикой своими любимыми сюжетами из классической литературы и драматургии. Анна Ардова и Анатолий Лобокский разыгрывают «Драму» Чехова. Светлана Немоляева вспоминает спектакль «Смех лангусты», в котором она играла вместе с Александром Лазаревым. Игорь Костолевский читает рассказ Бунина «Солнечный удар». Некрасовских «Русских женщин» выбрали Ольга Проковьева, Дмитрий Прокофьев и Игорь Марычев... Список далеко не полный. Россыпь миниатюр задумана художественным руководителем Егором Перегудовым к 100-летию театра не как подведение итогов, а как продолжение славной истории. Связь времен, настоящее и прошлое «Маяковки», подчеркивает уникальная сценография, созданная художником Владимиром Арфьевым.

Режиссер: Егор Перегудов.  
10 и 28 декабря, Москва, Театр им. В. Маяковского, основная сцена





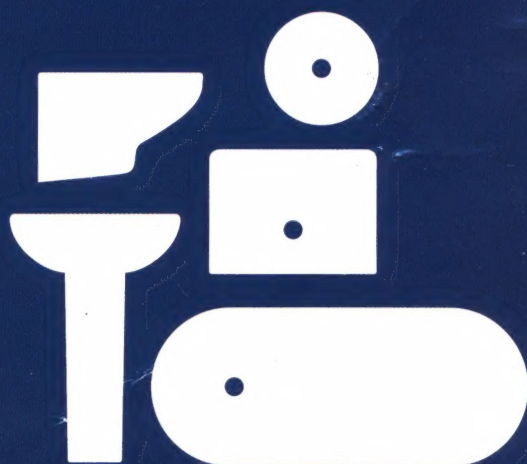
ООО "КЕРАМИКА" фото: www.freepress.com реклама

# santek

Это не вы принимаете ванну,  
это ванна Santek принимает вас  
такими, какие вы есть!



santek.ru







РЕКЛАМА

С КАЖДЫМ ШАГОМ  
МЫ ДЫШИМ

**GEOX**  
RESPIRA

geox.com | geox.ru